破解情绪密码

每日心理成长课程方案设计

How to Live 365 Days a Year

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 第1节：无声战斗："官能性疾病"在你体内(1)
- 第2节：无声战斗："官能性疾病"在你体内(2)
- 第3节：无声战斗："官能性疾病"在你体内(3)
- 第4节：智商高的人更容易罹患EII
- 第5节：两种情绪的侵扰
- 第6节：不要引爆愤怒情绪(1)
- 第7节：不要引爆愤怒情绪(2)
- 第8节：小事情引发情绪大战争(1)
- 第9节：小事情引发情绪大战争(2)
- 第10节：你是不是面临肌肉紧张危机？
- 第11节：心脏真的能到嗓子眼？
- 第12节：胃部肌肉是情绪晴雨表
- 第13节：结肠是情绪的镜子
- 第14节：胆囊炎症被坏情绪引起？
- 第15节：疑似"阑尾炎"也是由于情绪
- 第16节："肚皮鼓鼓"的病人
- 第17节：情绪作用于血管后
- 第18节：皮肤病也是情绪反应
- 第19节：情绪指引你的纤维肌
- 第20节：今天，你EII了吗？
- 第21节：你有"呼吸过度"的困扰吗？(1)
- 第22节：你有"呼吸过度"的困扰吗？(2)
- 第23节：你有"呼吸过度"的困扰吗？(3)
- 第24节：不要总埋怨神经紧张
- 第25节：稳定情绪还需要脑下垂体
- 第26节：紧张性刺激会让你的身体危机四伏
- 第27节：坏情绪致命，好情绪疗伤(1)
- 第28节：坏情绪致命，好情绪疗伤(2)
- 第29节：良好情绪产生的奇迹
- 第30节：我们为什么不好好活着？

- 第31节：表面情绪、基础情绪：深浅两面
- 第32节：基础情绪最影响身体，你知道吗？(1)
- 第33节：基础情绪最影响身体，你知道吗？(2)
- 第34节：情绪不稳诱发症，并不是危言耸听(1)
- 第35节：情绪不稳诱发症，并不是危言耸听(2)
- 第36节：四面埋伏的情绪影响(1)
- 第37节：四面埋伏的情绪影响(2)
- 第38节：成熟也是情绪的检验标准
- 第39节：关于成熟，你有误解(1)
- 第40节：关于成熟，你有误解(2)
- 第41节：要获得情绪安定，先培养成熟品质(1)
- 第42节：要获得情绪安定，先培养成熟品质(2)
- 第43节：要获得情绪安定，先培养成熟品质(3)
- 第44节：有一种关于成熟的思维体系是错误的(1)
- 第45节：有一种关于成熟的思维体系是错误的(2)
- 第46节：让"性的不成熟"滚远一点
- 第47节：别理会那些伪君子们(1)
- 第48节：别理会那些伪君子们(2)
- 第49节：真正的成熟什么样？
- 第50节：成熟还包括你的适应性和可塑性(1)
- 第51节：成熟还包括你的适应性和可塑性(2)
- 第52节：成熟还包括你的适应性和可塑性(3)
- 第53节：那一场奇妙的成熟经历

第1节：无声战斗："官能性疾病"在你体内(1)

第一章 生理疾病和情绪的关系

许多不懂医学的人会认为，我们脑袋里会出现的一些生理紊乱是由神经紧张而造成的，在他们看来，再也没有比生理紊乱更让人琢磨不透的事情了。即便是一些医术非常高明的专家，他们也不能很清楚地解释头脑中的这种紊乱，更不用说作为门外汉的我们了。因此，大脑的紊乱总是不能引起足够的重视。到了二十世纪三十年代，才有人开始研究那些会诱发人生理疾病的情绪，探索造成这种紊乱的原理。

其实，官能性疾病，或者说是情绪导致的疾病，它和胃病、头疼发热一样都可以干扰你身体的正常功能，应该引起我们足够的重视。

1.无声战斗："官能性疾病"在你体内

我们最常见的官能性疾病就是情绪诱发病（Emotionally Induced Ilness简称：EII），为什么说它最常见？因为目前大多数求医的人基本上患有这种疾患。怎么能检测出自己是不是患有这种病呢？其实很简单：如果你感到自己身体的某个部位非常不舒服，像是要生病了，或者你已经染上了疾病，那么你就很有可能得上了EII病。

假如你对医学知识知之甚少，你或许很难相信上面的这个理论，许多事实却证明了这个理论是正确的。美国新奥尔良的一个诊所曾经做个这样一个调查：他们检查出在500个换过胃肠疾病的人中，有74%的人都得过EII病，耶鲁大学的校医院也有过类似的结论：到他们医院就诊过的病人中，有76%的人都得过EII，也就是说，EII病正在流行。还有一份研究数据表明了由EII病引起的生理症状：

疾病 百分比

疲劳 90

便秘 70

头疼 80

胀气 99.44~100

头晕眼花 80

胆囊疼痛 50

颈椎疼痛 75

咽喉肿大 90

胃溃疡疼痛 50

上面的数字可不是耸人听闻，不过有人会问了，既然EII病如此流行，为什么我们从来没有听说过呢？这就不得不提到EII病在现代医学里的盲点了。

情绪不像感冒发烧，来了又走，它是人本身的一种生理反应，贯穿整个生命的始终，所以我们每一个人，在人生的各个阶段，都可能患上情绪诱发病。大概好多人都碰到过这样的现象：你感到很难受，去看医生，医生针对你的病症却说不出个所以然，也没有告知你究竟得了什么病。出现这种情况的原因可能有两个：

第2节：无声战斗："官能性疾病"在你体内(2)

第一种情况是，这个医生很有经验，对你的病情也能做出相应的分析，但毕竟他们对这方面的研究还不透彻，所以不敢妄下诊断。

第二种可能是医生不告诉你得了什么病，是由于他们也不明白到底这样的病用什么方法才能治疗，也就跟你说不清楚。

假如你不舒服去医院看病，医生告诉你："你身体没有什么毛病，你的问题是由情绪产生的"，或者对你说："你的疾病是由你的心理紧张造成的"。那你肯定会更不舒服，因为这话明摆是在敷衍你，负责的医生不是只能看病而不会治病，而应该在长期行医的过程中养成应付差事的习惯和处事方法。

如果医生只用"你的病情是由你的情绪造成"这样的话来应付病人，这样不仅让病人心理压抑，还会激怒他们，导致病人产生不好的情绪。如果患者经常遇到敷衍他的医生，病情肯定始终得不到有效诊治。

有效的治疗方法是什么？

到底有没有有效的治疗方法呢？当然有了，那就是：医生婉转地告诉了患者的病情，并且给予他安全的治疗。而这个过程有很大难度。大多数医生都习惯了正面为病人解决问题的方法，一旦告诉了病人他得的是情绪诱发病，就要做好准备如何解释下面的问题：我的这种病症是怎么产生的？什么情绪能诱发这种病？我怎样才能用好的情绪来替代掉已有的不良情绪？如果这些问题都能顺利回答，最有效的心理疗法也就完成了。这种治疗EII病的方法是非常合理并且有效的。

尽管想法很好，但令人遗憾的是，我们这份"最满意的疗法"只能存在于幻想里，为什么会这样说呢？因为"令人满意的心理疗法"的最大障碍就是治疗一个病人通常需要花费20个小时。而花在诊断一个病人的时间长达20个小时，世界上几乎没有一个医生和一家医院可以实现。

我们推算一下就可以想到：假如诊断一个病人需要20个小时，医生就要连续工作20个小时，一天下来不吃不喝也只能诊治一位，这在哪个国家都不可能实现。要知道，在美国，平均每个医生每天要接待大约40个病人！由于医生的数量问题，"最满意"治疗方法还暂时只能存在于想象里。

有人还提出这样的建议：情绪有问题的病是不是应该送到精神病医院让专门的精神病医生来治疗？这个建议更加不切实际，正如前面的图表中所显示的，EII患者的群体很多，如果把这类病人都送到精神病治疗专家那里去，精神病医师和心理学者也将是一个多么大的需求啊！很明显，用"适当的"方法来治疗官能性疾病是目前亟待解决的问题。当下的情况却是，几乎没有多少情绪诱发病患者能够得到这种令人满意的心理疗法。

第3节：无声战斗："官能性疾病"在你体内(3)

另外一种治疗情绪诱发病的疗法叫做替代疗法，替代疗法是目前比较通用的治疗情绪诱发病的方法。顾名思义，替代疗法就是用一种副作用较小的药物或治疗方法来取代病人一直在使用的药物或治疗方法。该治疗方法适合那些对某种治疗成癖或过分依赖某种治疗的病人。通过给予病人作用相似的非成癖药物，逐步取代病人对之成瘾的药物，从而使病人解除心理障碍。

替代疗法治EII病包括两个步骤：给病人做过诊断之后告诉他一个他能接受的病因，而不是直接告诉他得了情绪诱发病，以此作为那种令人满意的心理疗法的替换方法，然后再对病人实施治疗，而这种治疗表面上是针对你给病人说的那个病因，实际上则是治疗他的EI1病，所以才叫做替代疗法，说白了替代疗法就是一种不同类型的心理疗法，由于它比起前一种方法简单易行，大多数EII疾病患者都得到了这种被称之为"替代疗法"的治疗。

替代疗法可不是什么新鲜事物，早在很久以前这样的方法已经广为人们所接受。举个例子来说，如果有个病人交到了巫师手里，原始的巫师在面对这类问题时，总会说病人的病因是由于邪恶的幽灵正在支配着躯体，只需用神奇的巫术驱走这个邪恶的幽灵就能治好此类病，病人也很容易相信巫师能驱鬼神。所以每当我碰到一个难对付的病人时，我也很希望能有一种不完全像巫师对待他的病人那样的方法来诊治他，用"神奇的巫术"来驱走他体内的"邪恶幽灵"。

除了巫师除"幽灵"，古代郎中还会用人体内四种体液（血液、黏液、胆汁、忧郁液）失衡的原因来解释这种官能性疾病，他们认为只要排出四种体液中的一种，病就会痊愈--结果排除的通常是血液，因为血液是最容易被排出的，这也算是一种替代疗法。

替代疗法的缺点也是显而易见的，它通常会导致病人情绪更差，甚至形成某种慢性疾病。而且这种疗法的恢复期比较长，在一年内能

恢复的相当少，还有些人会染上另外一种治疗恐惧症--害怕他们的病再也治不好了。因此，替代疗法不能广泛实施的一个原因就是：害怕还没有完全治疗好情绪诱发病却又患上了恐惧症，结果当然得不偿失。

目前，我们正在努力研究出一些更有效、更合理治疗情绪诱发病的方法，以期能达到这样的效果：即便是普通医生，将来也会用我们研究出来的方法治疗EII病患者。也许不久，我们就会看到这个领域里的明显成效，让更多的情绪诱发病患者重回健康。

第4节：智商高的人更容易罹患EII

2.智商高的人更容易罹患EII

很多并不了解EII病的人认为，凭着自己的高智商可以避免EII病的发生。事实上，EII的发生是在人类意识到了自己的责任、变得更加聪明、更加理性之后才开始扩大的。也就是说，智商越高的人越容易患上EII病。

一般来说，在同一个时间段内，头脑聪明的人能发现10件让人不开心的事儿，而那些不太聪明的人却只能发现一件不开心的事。智商高的人往往会给自己施加更大的责任，而这些责任又常常给他们带来比那些不是很聪明人更紧张的情绪。

举个例子，那些在家务农的妇女很少患上情绪诱发病，她们一天到晚在家操持家务，相夫教子，一天到晚还得在地里做农活，几乎没有属于自己的时间。忙碌的生活让她们没空去思考、也不会多想与自己生活无关的事情，她们往往为了家里人的事情而忽略了自己，更无暇去想自己的痛苦。

我曾经和一位在家务农的女性交谈过，我问她："你是不是总感到特别疲惫？（官能性疾病最典型的症状）"她摇摇头说："嗨，这个问题在25年前我就告诉自己不要再去想了！"言下之意是忙碌的生活让她根本没有时间去思考，也不会去抱怨什么，就是简单过自己的生活就好了。假设你拿这话去问那些在写字楼里工作的白领，他们八成会说："我快痛苦死了！事情一件接着一件，都要受不了了！"

这就是情绪的巨大差异，那些在农田里工作的农妇不比写字楼里的白领们清闲，她们罹患情绪病的机率却很小。情绪其实是和人的智慧联系在一起的，智慧的主要部分是由智商构成，也就是说在智慧所包含的各个因素当中，最重要的就是智慧定位和情绪支配。不过情绪支配这个能力一般都会在智慧这个含义中离析出来，所以我们才会看到这样的状况：所谓的高智商人往往无法从自己日常生活中的迷惘情

绪中解脱出来，而那些比较愚笨的人却能够享受现有的生活，正所谓"无知者无忧"。

第5节：两种情绪的侵扰

3.两种情绪的侵扰

在了解什么是真正的情绪诱发病之前，要懂得什么是情绪， 哈佛大学著名教授威廉·詹姆斯这样给情绪定义：情绪是由身体明显变化而体现出来的一种精神状态。人们在任何时间可能会出现各种各样的情绪：快乐、痛苦、平静、兴奋……伴随着这些情绪的发生，你的生理机能，比如人体的肌肉、血管、内脏和内分泌腺都有不同程度的变化，而这些变化的产生以及伴随着这些变化出现的有知觉的精神状态就是情绪，身体上没有发生变化不能称为"情绪"。

情绪是由三个部分构成的：主观的、生理方面的和行为方面的，少了一个因素就不能称之为情绪。比方说恐惧情绪应该包括：1.主观感受很不愉快；2.会出现心跳加速、手心发热、出汗等生理反应；3.会有特别想逃离这个环境的行为倾向。只有这三个条件都具备，才可以说是有恐惧情绪。

每个人都有两种情绪，尽管有些情绪是特例，不过几乎所有情绪都可以被划分到两大类由身体变化所引起的情绪中。

第一类主要包括一些能够对身体的某些部位产生过分刺激的情绪，这类情绪变化主要存在于对身体各个部位的刺激中，通过神经系统对各个器官、肌肉的刺激，或是对一个、多个内分泌腺的刺激。

如果一些情绪刺激了人的器官和肌肉，让它们产生了不舒服的感觉，那么传到人的大脑里的也是"不舒服"的信息，人们称之为"不愉快情绪"，嫉妒、忧虑、愤怒、痛苦、不满、生闷气、悲痛都可以归为这种情绪；当然了，除了这些之外，我们还能列出许多不愉快的情绪，那些情绪也会给人带来身体上的不快，这些都被称作不愉快情绪。

不愉快情绪的对立面当然是愉快情绪，这就是我们要说的第二类。它在人身上最突出的特点就是：你给它一个刺激，不算太强，也不是很弱，这个刺激正好能够让人很舒服，会给人带来愉悦的感觉，

让人乐于沉浸其中，这就是我们都希望的"愉快的情绪"。欢快、希望、鼓舞、爱情、友爱这些都是给人带来快乐的情绪，当然了，人人都希望自己保持在愉快的情绪上，关于愉快的感受大家也能说一箩筐。

第6节：不要引爆愤怒情绪(1)

4.不要引爆愤怒情绪

愤怒情绪在所难免，如果经常和它相伴你就会痛苦不堪。当然了，看过这本书后，我们可能永远不会被它感染，不过我们却能从别人身上发现这种情绪，因为愤怒情绪会引起身上的一些变化。

演员可以模仿各种各样的情绪，一个好的演员能很好克制自己的情绪，就像我们经常会赞叹一个演员在三秒钟之内就会落下泪，然后在接下来的几秒又能开心大笑一样，优秀的演员就是有这样的本领，可以在短时间内表现出人的喜、怒、哀、乐，而稍差的演员就做不到这些，所以我们可以根据这方面来判断一个演员是不是好演员。

在情绪方面，哈佛大学的W·B·坎农博士就一直坚持不懈研究，他发现了愤怒情绪在人身上其实有好多细微体现，他曾经把这些表现列出了一张纸，列出愤怒的主要表现就是：脸部皮肤发红、眼睑处增宽、嘴唇和下巴收缩变紧，拳头紧握、嗓子发紧，甚至声音都会颤抖。如果你身边的人有上述表现，那他很可能就是处在愤怒情绪里。

当然了，除了表面上的原因，愤怒还会体现在身体的内部。变化也更加明显：当你生气时，你的血液比任何时候都要凝固得快，不过这种变化对人体是有益的：因为人在愤怒时往往会倾向于斗争，而斗争往往又会有受伤、流血的事情发生，血液的加速凝固正好会对这个情绪下的人们身体有益。

还有一个有趣的生理现象是：在你愤怒的那一瞬间，循环系统中的血细胞数量会增加，另外，当一个人愤怒时，血液会自动远离消化道，看来上帝不允许灾害和愤怒狼狈为奸，于是采取了一些保护措施。

不过，可千万不要因为坏情绪对健康有利，事实上，愤怒会给人的身体带来可怕的危害：人在愤怒的时候心跳会明显加快，直到愤怒情绪散去后心跳才会恢复正常；愤怒时血压会一下子升得很高，可能

会带来非常可怕的后果。比如会血压突然升高从而导致大脑血管破裂。

愤怒情绪不仅会使人的心血管系统发生变化，甚至还会促使心脏病的发生，威胁人们的身体健康，这种现象在我们的生活中屡见不鲜。

英国最著名的生理学家之一约翰·亨特就是一个脾气极其暴躁的家伙，更糟糕的是，他还有严重的心脏病。他经常和他周围的人调侃说："谁要是想杀掉我，只需激怒我就可以了。"有好几次，他的妻子就是因为惹怒了他而差点把他送到上帝那里去，当然，他妻子那些都是无意行为，肯定没有想过去谋害自己的丈夫，不过在一个学术会议上，同行间与他的无意争吵还是让他断送了性命--他死于冠状动脉栓塞。

这个故事告诉我们，一个男人在发怒的时候有多么危险：可以让人在一瞬间命丧黄泉的，仅仅是愤怒。

尽管愤怒恐怖，不过少有人会一直在愤怒里拔不出来，有人偶尔发发怒，生生气，这都是正常现象；有人不乏会有持续不断的不愉快情绪，比方说，单一情绪会产生一些持续不断的单一症状。

你有没有过这样的发现：有些人一见血就会晕倒，也就是我们常说的"晕血"，其实"晕血"并不是心跳太弱或者血压太高才晕倒的，真正的原因是，"晕血"的人一见到血，心里就会产生一种紧张恐惧的情绪，恐惧情绪反应在身体上就是大脑血管供血的变化，这种变化让他产生了"晕血"。

还有一个奇怪的现象是，有些人一见到血就会呕吐，这并不是他们的消化系统或者是肠胃得了病，而是看到血让他们产生了厌恶和恐怖的情绪，从而影响的到胃部肌肉，导致胃部肌肉强烈收缩，从而引起呕吐。

第7节：不要引爆愤怒情绪(2)

情绪诱发病还会突然导致严重疾病的发生。我曾经接诊过这样一位病人：他到我诊所的时候，看起来非常虚弱，几乎无法行走，还在不停呕吐，他说自己头晕目眩、四肢无力。我给他做了一个检查，结果真让人吓了一跳：他的心跳竟然达到了每分钟一百八十次，远远超出了正常值。更糟糕的时候，他的肠功能也很紊乱，小便也失禁了，在他住进医院后的3个多月里，他有好几次都和死神擦肩而过。

经过询问我知道，这位病人一直都非常健康，用转述者的话来说就是：他的身体像牛一样壮，不过这一切都结束于一个夏天的早上。那天早上，他来到妻子的卧室里，竟然发现妻子杀死了他们唯一的女儿，正准备自杀，他看到眼前的一幕后非常震惊，从那一刻起，他就像变了一个人，身体虚弱的不成样子。表面上他的病情很严重，像是得了癌症、肺结核和心脏病这样严重的病，而其实他不过是得了严重的精神忧郁症。

这种情况非常容易理解：任何人在受到这样大的精神刺激以后，可能都会患上同样的病。这个故事要告诉我们的就是：就像我们不能左右自己的情绪一样，我们也不能对情绪诱发病产生终身免疫力。

第8节：小事情引发情绪大战争(1)

5.小事情引发情绪大战争

我多年的行医经验告诉我，并不是重大的事件才会引起人们的情绪诱发病，在我的诊室里有好多病因不重要、但也不能让人感到愉快的情绪诱发病患者。说出他们的病因，你可能会觉得简直和白开水一样平淡，而不是什么不可面对的困难。不过就是这一件件去小事情，造成了人们日复一日的担心和焦虑，从而诱发了EII病。

您可能会问了，到底什么样的小事情就会引起情绪疾病呢？康奈尔大学的两名教授利德尔和摩尔曾经就做过这样的实验，最后证明哪怕是一丁点儿不愉快的情绪，如果单调重复的话，也会诱发EII病。他们的实验过程是这样的：

在牧场中找到一只羊，在羊的其中一条腿上绑上一根很轻很轻的电线，让羊在拖着电线走的过程中也丝毫感觉不到电线的存在。一周以后，这只拖着电线的羊没有任何异样，还是非常健康，身体各个方面的指数也都相当正常。

第二周，两个教授更换了实验内容：他们在那根细小的电线上加了轻微的电击，这种冲击并不强烈，只是轻轻颤动。不过随着这声震动，羊的腿也会轻轻抽搐。在这一周时间内，两位教授每天都会给这只羊重复这样轻微的电击，实验的结果是：电线震颤以后羊的腿会轻微抽搐，不过还能像以前一样正常进食，每次实验的结果都一样：羊没有出现什么异常。

接下来两位教授的实验又"改进"了一下：他们引进两种不同的要素到这个电击实验中来，实验的结果很让人心寒：如果以下的刺激总是重复的话，牧场里的任何一只羊都有可能患上严重的疾病。

教授们引入的第一个要素是对电击的恐惧。他们先是弄来一个响铃：在对羊电击前的10秒钟，铃先响一下。电击还是和从前一样，还是轻微的，但是现在，当羊听到铃响就会停止进食，不管它在做什

么，都会静静等着快要到来的点击，不过，这个新加的要素还不足以让羊产生严重疾病。

接下来两位教授又引来了第二个因素，那就是：对铃响--电击这一程序不断重复，随之而来的是这只羊的不断恐惧。其实，重复的时间间隔并没有太大变化，不过整个过程中，这只被试验的羊就出现了疾病的前兆：先是拒绝进食，接着不再和伙伴们一起去外面奔跑，然后是拒绝行走，再发展到无法站立，一直到最后呼吸困难。当然，实验到这里必须停止了，再进行下去，这只羊很快就会命丧黄泉。

后来，教授只是像第一次那样，恢复了这种单调的重复，于是羊又变得正常了。

教授们在试验中的第二个重大发现就是：如果一天二十四小时中有两个小时打断这项对恐惧的单调重复的话，羊群中就没有羊会得官能性疾病，这倒是个很奇怪的现象。

我们看一个人是不是得了EII病，就要看他这种不愉快的情绪是不是单调重复的，如每天中断两个小时，就可以有效预防疾病发生。

还有一些特例可以让情绪诱发病患者得到一些安慰，也就是说情绪诱发病可以像感冒发烧一样，来也匆匆，去也匆匆，但这种现象毕竟是偶然的，却也可以让大家知道它的存在：

有一个学校的校长，平日里是个沉着冷静、善于分析，遇事不慌且适应能力极强的人。不过有一天，他醒来以后就感觉头脑晕眩，只有躺下来才会稍稍好一点。他试着从床上坐起来，结果发现头晕得更厉害，甚至还呕吐了起来，医生看到他的样子，嘱咐他卧床休息几天，还给他开了一些药，过了几天他的病情还是毫无起色。就在他非常失望时，有天早上，他好像被施过魔法一样，整个身体忽然就痊愈了，整个人精神状态非常好，又和以前一样回到学校正常工作了。

帮他治疗的医生很想弄清楚他到底是怎么了，他告诉医生说："虽然我从来不认为自己得了什么情绪诱发病，但是这次很明显，我的病确实是由情绪引起的。"

第9节：小事情引发情绪大战争(2)

医生很好奇他的说法，于是追问下去，他就如实相告了：

"就在我发病的前一天，我的一个好朋友请我为他担保贷款，他的贷款金额非常大。如果他无法还清贷款，我的整个房子和所有贷款也会彻底消失。我真的斗争了好久，我的朋友是个好人，要是不替他担保我良心上过不去。在做了很长时间的思想斗争以后，我决定替做他担保，签字的时候心情还非常沉重。"

"后来，那位朋友出了车祸，受伤住进医院，在他住院的这些天里，他的许多业务都得暂时停滞，因此营业额也一落千丈，一听到这个消息，我马上感到头晕目眩，接下来的几天里也一直惶惶不安。"

"那你怎么确认自己的病就是因为这个呢？"

校长继续回答说："是这样的，当我那几天卧病在床的时候，这个朋友已经出院了，他来到我的家里看我，说自己已经向银行宣布了破产，并且还清了全部债务。你知道，这也意味着我的财产可以如数返回给我，所以，就在当天我的病就康复了，并且马上能回到学校工作。"

校长的故事告诉我们，有时候，不好的情绪仅仅是一种短暂的感觉，当你从某种担心里解脱出来的时候，有些病情自然会从你的身体里抽离。

其实，情绪是通过两个不同的系统来体现的，一部分体现通过神经系统产生，其他的则通过内分泌腺产生。当然了，有些症状是只通过神经系统或只通过内分泌腺产生，不过大部分情绪都是在神经核内分泌系统的相互影响下产生的。

第10节：你是不是面临肌肉紧张危机?

第二章 不可不知的情绪诱发病

前面说了，情绪可以通过神经系统来体现，在神经系统中，医学上通常把和情绪有关的那部分称为植物性神经系统，它不受意志的支配，植物性神经系统的脑中心位于视丘下部，同时也是脑下垂体的刺激中心，在情绪支配中起着重要作用。

1.你是不是面临肌肉紧张危机?

在平时生活中，我们总能或多或少尝到疼痛的滋味，这些疼痛有时强烈有候微弱，却都会影响到我们的生活，这些疼痛最普遍的来源就是肌肉紧张。如果是小范围的抽筋可以算是轻微的肌肉疼痛，而腹部绞痛之类会显示出肌肉疼痛的严重性。举个例子来说，你将手握成一个拳头，不要握的太紧，起初感觉不到任何疼痛；只要你稍微坚持的时间长一点你就会发现，你手部的肌肉会越来越紧张，并且还会感到疼痛。这就说明我们的肌肉已经受到了伤害。

最明显容易受情绪影响的地方就是颈部肌肉，因为和情绪体现有关的肌肉群往往就是我们使用最频繁的肌肉，因此，脖子上的肌肉首当其冲，它们比任何一处骨骼上的肌肉都更容易被使用，也就是说，在频繁出现的紧张情绪里，颈后肌肉是人类紧张情绪最常见的体现。在我接触过的病人中，有85%的患者都把肌肉疼痛归结到情绪紧张引起的肌肉紧张中。其实，持同一观点的人还不在少数，早在几年前，有个著名的心理学家提出过"是什么东西弄疼了我的脖子"的理论，里面阐述的也是这个问题。他还用事实验证了脖子疼的起源。

为了更具体让你知道情绪是如何导致颈后肌肉紧张和收缩的，不妨具体实验一下：晚上回去以后，你坐在一把舒适的椅子上，想想你已经困惑好久的一个难题，闭上眼睛思索大约一个小时，那么当你站起来的时候，你颈后的肌肉一定不舒服，你也会不自觉扭动和伸展你的脖子，这就是情绪紧张对肌肉造成的伤害。

第11节：心脏真的能到嗓子眼?

2.心脏真的能到嗓子眼?

生活中有人遇见紧张的事情时常常会发出惊叹说："好紧张！我的心脏都要提到嗓子眼了！"一般来说，我们会把这些话当做夸大事实，事实上，情绪紧张确实不是心脏真的就到了嗓子眼，而是嗓子眼里的肌肉开始紧张的原因。

在紧张状态下，有很多人会抱怨自己的咽喉肿大了，还有人会感觉咽喉里长了个什么东西，实际上，这只是情绪紧张诱发的肌肉紧张，而造成紧张的那些肌肉恰恰位于食道的上端，肌肉情绪紧张就会不停收缩，让人会觉得有一个东西卡在嗓子眼里，在这种肌肉紧张的状态下，如果你试图去吞咽固体或者液体食物，就会非常困难，甚至出现窒息感，接下来会怀疑是不是嗓子里有了真的肿瘤或者别的可怕的东西，而这个肿块也随着情绪的紧张变得比往常更加令人恐怖，其实并不是什么肿块，假如你的情绪改变，回到了正常的状态，就会发现那个肿块已经消失了。

还有好多人有这样的体验：在一个大会议室里，会议开得紧张、讨论得激烈，或者会场气氛沉闷、压抑，心情糟糕透顶，嗓子里就会一阵发紧，呼吸也并不流畅，也就是情绪紧张造成的肌肉紧张，这个时候，可以用喝水来缓解气氛。多年的研究研究表明，当人长期处于同一种状态就很容易产生负性情绪，适当地变化一下自己的状态，心情会朝着积极的方向转化。因此，有会谈技巧的人总能通过喝水等小动作来调整自己的心情，这样的人也能比较适应长时间的会议。甚至可以这样说，在你情绪紧张的时候，喝一口清凉的水，滋润喉咙的同时也在滋润着心灵。

第12节：胃部肌肉是情绪晴雨表

3.胃部肌肉是情绪晴雨表

不知道你有没有注意过这样一个有意思的现象：一件事情苦于得不到解决，你烦恼重重，吃饭也没有一点胃口，突然事情有了转机，你在自己的努力或别人的帮助下顺利解决了那件棘手的问题，你的胃口就又开始好了。

胃口和人的心情息息相关，这就是我们得出的结果。人类每天都能感受到情绪在胃部内体现的运动，可以说，胃部的活动简直是情绪的晴雨表：当周围的一切事情都进展顺利时，我们的胃部也会受到感染，胃口会出奇地好；相反，当周围一团糟，做什么事情都不顺利时，你会发现自己没有一点胃口，吃什么都吃不下去。其实就是这样的，在所有的能体现情绪变化的器官中，胃部无疑是最敏感、最容易受到影响的器官之一。

有人在情绪不好而导致胃部肌肉收缩的时候会感到腹部的上方长了一个肿块，还会怀疑自己是否有结石，其实，这完全是没影的事儿。我接诊的一些病人会抱怨自己是胃溃疡引发的疼痛，但是检查结果表明：有整整一半的人其实并没有胃溃疡，不过是胃部肌肉疼痛而已，这主要是由情绪上的变化引起的。

前一段时间，我这里来了一个杂货铺的商人，他也得了情绪诱发症，胃疼得很厉害。我问了问详细的原因，原来是他的店和其他连锁店竞争激烈给他带来的很大压力和苦恼，因此产生情绪紧张引起的胃疼。另外，这个倒霉的男人不仅有外患还有内忧：他的儿子经常给他惹麻烦，还都不是小麻烦，这简直就是火上浇油。我想，要是家里的情况没有好转，不仅他会得情绪病，她的妻子也会受到祸害。就这样，一想起外面的困扰外加上家里的一桩桩杂事，他就会胃疼不止。他和朋友说起自己的症状，他们一致认为他就是得了胃溃疡，慢慢地，他也相信自己就是胃溃疡。到医院就医，医生却一致认为他的胃

没有任何毛病，遗憾的是医生给他带来的好消息也没有让他的情绪得到任何好转，他还是会经常感到胃疼，因为他的心病没有解决。

后来的一件事情让他彻底消除了自己有胃溃疡的怀疑：他平时有钓鱼的习惯，地点离他的住所还有一段距离。于是，当他又去钓鱼经过一个叫贝莱维尔小镇时，他的胃疼一点都感觉不到了！后来的两周里，他再次开车离开了家，他的胃疼就一次都没有再犯过。直到在他回家的路上，他开车看到了一个城堡--那是他家乡的法院，可怕的胃疼又来骚扰他了。我向他是不是对贝莱维尔小镇有什么特殊的偏爱，他告诉我，他一直都很向往贝莱维尔小镇上人那种宁静休闲的生活，也很希望去那里生活，他还说，当他在那个小镇的街道上散步时，一种从未有过的安宁就会荡漾在他身上--胃疼也会不药而愈。

不仅是普通人，就连我的一位同行--一名非常著名的大夫也有过类似的胃疼病，不过他知道自己并没有得胃溃疡。而是让自己的情绪给闹的：每天他都会面对一大群的病人，这些人在他的身旁吵吵嚷嚷，他的心就一刻也安静不下来，想的都是些乱七八糟的事情，胃疼就经常造访；相反，当他离开了那个鬼地方，乘火车来到了横跨密西西比河的桥中央，他的胃疼会突然停止，而当他又踏上归途看到自己诊所的房顶时，胃痛又会按时到来。他给自己做出的分析就是：桥中央是明尼苏达州的州界，因为他不喜欢明尼苏达州，所以哪怕就离开明尼苏达州一步，紧张情绪就能消失了，胃痛也跟着消失。这下我们可以知道了，胃是多么忠实地跟着情绪啊，虽然我们不能控制身体上的疾患，但我们可以调理自己的情绪，不要忘了：一切胃的疾患皆有人的情绪引发。

第13节：结肠是情绪的镜子

4.结肠是情绪的镜子

有一件事情发生在我自己身上：记得高中升大学的升学考试，由于平时我的数理化成绩一直不怎么理想，在考场上的发挥也没有自信，考试完之后我就想，自己的大学路肯定断送在数理化上了。我的自尊心又强，怕考不好家里人为我付出的辛苦就白费了，还怕没有大学上前途无望。于是在接到分数前的那段时间里，我的心里惴惴不安，躺下来就想这些令人紧张的事情，导致我的结肠处总是疼痛不止。白天父母不在家，我会看一些喜剧电影，看着看着竟然心情也好了一些，但是疼痛还是伴随着我，成绩出来后证实我的考试成绩并没有想象中的那么差，自己也考上了一所比较满意的学校，接下来疼痛就奇迹般消失了。

后来从医之后我才知道，肠子在人的胃部下方大约28英尺长的地方，这个地方经常会出现痉挛疼痛，而发生痉挛疼痛最频繁的地方当属结肠处。和胃一样，结肠也很能充分体现人的情绪。费城的一位权威医生就曾经说过："结肠是人类精神状态的一面镜子，当精神紧张时，结肠也会收缩。"恩，这个结论还真非常正确，这位医生在业界也是非常有权威的。

这点现在我很认可，因为我的结肠至少向我证实过一件事，那就是：结肠体现情绪。情绪紧张时，结肠就会有所反应。告诉我们的就是，当某个人被赋予相同的情绪时，以后每次出现这种情绪，都会通过相同的渠道来体现。比方说，如果一个人焦虑时会发生颈部肌肉向下挤压的情况，那么他每次产生相同情绪，相同部位的肌肉都会有相同的反应。

当然了，还有一些人焦虑时会出现结肠向下挤压的反应，造成肠子部位的疼痛，要是同样的情绪再次发生，这一小段结肠还会出现同样的反应。

假如痉挛出现在右上腹，就会引发结石绞痛。在我诊断过的病人中，大部分病人叙述自己的症状时感觉好像是得了典型的胆囊炎，但经过检查胆囊都很正常，出现这种情况主要是由于他们的结肠或者是周围的肌肉因情绪上的变化出现了痉挛而导致的。

第14节：胆囊炎症被坏情绪引起?

5.胆囊炎症被坏情绪引起?

有许多医生都会把结肠处的抽搐误诊为胆囊疾病，反正我是有过这种教训。我收诊过一位女性病人，她来诊所的时候表现出的所有症状和严重性都和胆囊绞痛的症状一模一样，我想，任何医生看到她的情况都会做出同样的判断。当天我给她注射了3针止痛剂才算是彻底消除了她那难以忍受的疼痛。

虽然暂时止住了疼痛，但我却没有去问清楚病人发病的原因，只是在后来才知道她是一个年轻军人的妈妈，有一天她的儿子给她来信说，他要出国参战了，但并没有说目的地在哪儿。后来的日子里她不断来我这里看病，还是同样的症状，却一天比一天严重，我觉得情况危险，还是建议她到大医院诊治比较合适，后来陪她去了一家大医院。当在医院的X光里看到她的胆囊部位时，我惊奇发现，她的胆囊没有任何病变。但在当时我固执认为她得的就是胆囊疾病，或许她胆囊里的结石未被X光片发现罢了。我建议给她做胆囊切除手术以便永久消除痛苦，也得到了她的同意，于是在这家大医院，她的胆囊被摘除了。

接下来的几个月，这位女士一直感觉良好，也没有再来我的诊所。我暗自认为自己是一位高明的医生，直到几个月后这位女士的又一次造访彻底推翻了我的自信：她还是同样的病症。胆囊切除了，当然无法说是胆囊的问题，更棘手的是，病人还告诉我，病发前两天，她从别人那里知道自己的儿子已经到达了北非，并且已经快开始和德国人开战了，于是，病痛再次光临了她的身体。接着，她又陆续得知了儿子受伤的消息，就这样，莫名其妙的疼痛就一直伴随着她，最后，让她疼痛消失的办法终于出现了：她的独生子战争回来，回到了她的身边重新陪伴在她的身旁。

这个教训让我铭记许久，于是在后来的诊断过程中我也经常告诉自己：治病千万不要只看表皮，千万要弄清病情是不是由于情绪引起的。

第15节：疑似"阑尾炎"也是由于情绪

6.疑似"阑尾炎"也是由于情绪

情绪上引发的疾病确实在右下腹部容易发生结肠抽搐，假如你去医院，基本上所有的医生看到这种症状都以为是阑尾炎发作。尤其是儿童患者，他们年龄太小，又不知道准确描述自己的病情，常常会有误诊现象发生。一般来说，情绪诱发的阑尾炎特别具有迷惑性，即使是医术非常好，经验相当多的医生也常常无法确诊。大部分医生诊断以后，认为是阑尾炎就要马上实施手术，原因是阑尾炎如果不经手术切除阑尾，任由发展下去，很可能会引起浓重或者是弥漫性腹膜炎。为了不让病人有这个危险，医生常常会采取手术切割阑尾的方法，可是往往腹腔被打开以后，呈现在医生面前的却是一段完好无损的盲肠。疑似的"阑尾病"其实根本就不是那么回事儿。

然而，误诊的情况毕竟还是少数，有些病人的腹部发生疼痛时，整段结肠都会出现疼痛和抽搐的现象，那就不仅仅是情绪诱发的疾病了，一定是患上了什么严重疾病，治疗已经刻不容缓。

多年的研究证明，结肠处确实存在着很懂情绪上引起的结肠功能紊乱和失调的症状，这些症状的学名有"肠痉挛"、"肠灌洗"等等。

第16节："肚皮鼓鼓"的病人

7."肚皮鼓鼓"的病人

我遇见过好多这样的病人，他们一看到医生就会说："我的肚子总是鼓鼓的，里面好像憋了很多气。"

还有一些病人会说："不管我吃了什么东西，胃肠里都会有气。"

一些病人的描述更加生动："大夫，我的肠胃里总是有什么可怕的东西在膨胀。"

有的病人感受更加强烈，他们会说："医生，我感觉到胀气的时候，那些气体就会涌进我的心脏，绞得我心疼。"

还有一位女性这样描述自己的胀气："我能感觉食物中的气体从我的胃里冒出，穿过我的胸膛、脖子，直到耳朵里，然后就像听到了一声哨响一样，从我的耳朵里散出去了。"

这样描述病情的病人显然是过于夸张了，不过也可以理解。因为在胃肠胀气发生的时候，体内的一小段肠子会紧紧收缩，收缩到什么东西都无法通过时，就形成了我们常说的暂时性肠梗阻。这种痉挛性梗阻的现象有时候会持续几分钟，有时候会持续更长的时间。

当肠梗阻发生的时候，肠内的气态、液态内容物通过连续不断地肠蠕动缓慢通过肠阻塞出，肠子就像吹满气的气球一样鼓起来。病人也能感受到这种非常不舒服的肿胀，也就是经常说的肚子鼓鼓的胀气。有时候，胀气还会伴随着痉挛的发生，当痉挛最后缓解、减轻的时候，我们的肚子里就会有咕噜咕噜的声音，也就是我们经常说的腹胀肠鸣的现象。这个时候，就表明我们鼓起的肠子的内容物正向前蠕动，这个过程就是我们经常说的胀气。

我曾经看到过这样一位病人：在给他做X光片的时候，有18或20个这样的肠痉挛同时出现在他一个人身上，可想而知这个病人当时多么痛苦。

我还曾经将彩色的腹腔解剖图片放在手术台上展示给那些得了胃肠胀气的病人看，图片中的患者是一位男孩子，但他是一个犯过案子的人，为了尊重他自己的意愿，他的手术是在局部麻醉下进行的，也就是说他的整个腹腔只有腹腔壁被麻醉了。他的腹腔被剖开以后，小肠、结肠等器官度完完全全展现在了我们的面前，但这些器官和正常人完全一样，没有一点异常。

各个器官正常，身体上却被疼痛折磨了许久，原因当然可以怀疑到情绪上。于是医生问他："你是不是最近和周围的人有什么冲突啊？"为什么医生会提出这样的问题？是因为小伙子在被送进医院来，警察就一直站在门口等着他。就在医生问完话的随后一分钟内，我们就明显看出了这位年轻人的小肠处形成了好几个典型的痉挛，痉挛过后接着又生成了肿胀，大家也一定知道原因了：他的不良情绪和他被警察盯上有很大关系。

紧接着医生又给他拍了第二张片子，片子拍完后问他的感受，他还是有气无力地说："我感觉全身都在肿胀。"

这么多事例说明的道理是一样的，那就是：即使是明显的胃肠胀气，还是要考虑到精神的原因，情绪和你的胃肠挂钩在以前想来简直是风马牛不相及的事，可它确实存在着。

8.尴尬的嗳气

不知道日常是生活中你有没有碰到过这样的现象：正在公共场合和别人侃侃而谈，突然一个打个嗝搞的自己尴尬别人也不好意思，接下来打嗝还会频频不断：恼人的打嗝总是在你讲话最重点时频频骚扰，不仅让你在周围人面前很尴尬，自己也觉得难受。我就曾经遇见过这样的情况：一位才华横溢的演讲家，第一次登台难免紧张，于是出现了打嗝，在他面对观众最初的10分钟内，经常频频打嗝，造成难以连贯地说出一句话。随着对环境的适应，他的状态越来越好，慢慢找到了自信，进入了状态，打嗝就再也没有发生过。

打嗝在医学上被称为"嗳气"，嗳气是发生于情绪，也能止于情绪的小毛病，当然了，这里所说的嗳气既不是胃部的嗳气，也不是指那些酒足饭饱人们的打嗝。我们这里所说的嗳气，是人们在受到焦虑和在压力困扰下而发出的令人难堪的打嗝。

我遇见过一个很极端的打嗝病人：在一周的时间里，他每隔30秒都会打一个嗝。不管是在家里、外面还是在医院的诊室里，这种情况持续不断，只要有他在的地方，就会出现打嗝声连连。他跑了不下二十家医院，打嗝还是没有得到缓解。有的医生甚至建议切开他的膈神经，固定住隔膜，这样他就再也不会被打嗝困扰了，不过为了安全起见还是没有实施。

我们还是追问一下他的嗳气是怎么来的吧：这位可怜的家伙原本是农场主人，后来在家人的建议下，他卖掉了农场，收购了一个面包店，但是他对面包店的经营却一窍不通。面包店接管过来以后，生意并没有想象中的红火，尤其是在那个年代：许多物品都实行限量供应，就连蔗糖、面粉、猪油等这些今天在我们看来很容易买到的东西在那个时期还得限量购买。而这些又是面包店的运营赖以支撑的必备品，这样的购买方法对面包店的生意影响很大，再加上这位先生不太谙熟经营之道，算计能力也相当差，要知道，这可是作为一个商人的致命弱点。就在他对生意一筹莫展的时候，又一个打击到来了：他所在地的政府收回了联邦政府代理权，这就意味着他将失去维持生意的优惠政策，那感觉就像是原本可以紧紧依靠的大树忽然生生被移走了一样。这个几乎是晴天霹雳的消息让他感觉接下来的日子不知道该怎么继续下去，接着就出现打嗝不止的现象。

既然情况是这样，我想没有再比卖掉面包店更好的方法能治疗这位先生的打嗝了，于是我委婉地向他提出了我的建议，没想到他欣然接受了，还对我表示了感谢。接下来很快找到了买主。在交易完毕的12小时以后，这位先生的打嗝就奇迹般好了，整个人的状态也改变了不少。

这下我们知道了情绪在消化道中是如何体现了吧？这里还有一个小窍门：当你感到右腹部不舒服时，一定要试图改变一下情绪，让这种情绪体现到你的左腹部去，因为那里极少有疾病的发生。有人会说了："我怎么可能让它转移过去呢？"当然了，这是我们不必要知道的，我们要做的只是改变情绪。

第17节：情绪作用于血管后

9.情绪作用于血管后

我们已经说了很多情绪作用于消化道的例子。当然了，不论是消化道里的肌肉，还是我们体内另外的肌肉，都有可能受到情绪的影响，尤其是那些血管壁中存在的肌肉，更容易受到情绪的影响。最明显的一个表现就是，当血管壁受到情绪影响较大的时候，它就会呈现红色。除此之外，还有一些别的反应。

情绪影响血管壁最常见的例子就是偏头痛了。偏头痛发生的原因是头骨内外中等大小的血管对情绪带来的刺激，这种刺激是最敏感的。不管是普通的头痛，还是偏头痛，都是由情绪引起的血管变化所致，我接诊过很多病人，他们的头痛病都是由情绪引起，只有一少部分人的头痛是别的原因。

激动情绪是造成头痛或是偏头痛的最大祸首，有些人为了顾及面子，即使在朋友和家人的面前也不承认自己很激动，当然了，严重的偏头痛病人会很容易暴露出他处在激动的情绪中。

我的一位患者就是在精神紧张的时候偏头痛常有发生。她是一位对自己要求很严格的家庭主妇，还有洁癖，也很要面子，她和自己的家人平时都住在农场里，情绪一直很正常，什么事儿都没有。奇怪的是，这位女士一旦进城，就会有严重的偏头痛，回到家里不得不卧床一整天。每次进城之前她都要把家里的里里外外打扫得干干净净，还给她的每个孩子也梳洗干净、穿戴整齐。在没有进城之前，她会在家里盘算好一阵子：我会碰到什么样的人？我该怎么和他们说话？要说什么样的话等等。总之，在决定进城的那一刻起，她就开始头痛不止。在结束了这趟痛苦的旅途回到家后，接下来的几天里她什么事情都别想做了，恼人的头痛会一直伴随着他，害得她不得不老老实实在床上度过。医生也看出来了，治疗她头疼病的唯一办法就是再也不要

进城。不过，他偶尔还是会进城来看病，只不过来的时候还是个好好的人，走的时候，偏头痛又会黏上她。

第18节：皮肤病也是情绪反应

10.皮肤病也是情绪反应

情绪引起的偏头痛已经够耸人听闻的了吧？事实上很多情绪引起的血管变化都值得我们研究。比如皮肤炎，它也和情绪不良有关，当情绪变化时，真皮层的毛细血管不断收缩，身体的某个部位便会出现皮炎症状。过程是这样的：最初，少量的血清从宝宝的血管壁挤出血管，在组织中积聚，然后皮肤会轻微发硬，继而发红，随着被挤出的血清逐渐增多，被迫流到皮肤表层，原先变硬的地方就开始红肿，肿到一定程度还会破裂，从而导致破裂的皮肤流脓。然后我们会采取刮治的方法清除脓液，皮肤结痂、瘙痒……由情绪变化引起的皮炎就这样形成了。

我曾经接触过这样一位病人：他已经73岁高龄了。在他68岁那年，得了严重的皮肤病，而在之前，这种现象从来没有出现过。我问了问他，他得病的那年正是他原配妻子去世的第二年，这时候，他已经又续弦了一位和他同龄的老太太，在他们蜜月旅行的时候，他第一次发现自己得了这种顽固的皮炎，当他们度完蜜月回到家之后，他的皮肤病越发严重，他不得不被送到医院，在医院恢复了大约一周时间，他的病情明显好转，几乎恢复到了以前的状态，然后他被允许出院了。

回到家里没多久，他的皮肤病又犯了，不过由于工作的原因，他还没来得及治疗就被派去到几百公里远的小镇上出差，在那里呆了一周，他的皮炎症就痊愈了。回到家后，皮炎又一次造访，好在他不久又被派去到一个更远的地方出差，于是在外地一周后，生活又恢复了正常。回到家里，他的妻子恰好去外地照顾一个生病的亲戚，他一个人在家身体没有出现任何异常，不过当他的妻子再次回来时，皮炎症再次出现。不用说，大家也都知道是什么原因了。

我问老先生："你和你的妻子生活在一起有不愉快的事情发生吗？或者你们在蜜月阶段有什么不对劲的地方吗？"老先生想都没想便说："我现在的妻子是一个很霸道的女人，他独断、专行，还很不讲道理，我们俩之间无法沟通，我现在都快受不了她了。"

为了让老先生不再遭受皮肤病的侵扰，我不得不找到他妻子谈话，当我告诉她老先生的皮炎是由于她独断专行的霸道性格造成时，她的嘴巴惊奇得圈成了一个"O"形。后来这位老妇人在她丈夫面前表现得比以前平和多了，他的先生的皮肤病也痊愈了，再也没有了以前的困扰。当然了，老先生的皮肤病也偶有发作，这时我就不得不再和他的老伴再进行一次交谈。

第19节：情绪指引你的纤维肌

11.情绪指引你的纤维肌

我们在前面已经说过，颈部肌肉收缩为引发颈部疼痛，后来在以后的实践经验中又发现了一个这样的现象：在第二次世界大战期间，被我们通常称作"纤维组织炎或者是纤维鞘炎的大多都是由于紧张的情绪导致的。第一次世界大战期间，在战壕里战斗过的士兵也有一定比例的人得过这样的疾病。许多医生猜测这种病是不是战壕里湿冷、肮脏、没有遮蔽物的环境造成的。可是二战期间，可以确定的是，有相同比例的人都染上了同样的纤维组织炎，他们也都曾经在前线的战壕里战斗过，不管是在寒冷、潮湿的阿留申群岛还是在温暖干燥的非洲北部，士兵们患病的比例却是一样的。

我们还发现了一个现象：当士兵们从大本营往前线推进，纤维组织炎的发病范围也越来越蔓延，也就是说，随着士兵们紧张情绪的增加，纤维组织炎的范围会越来越扩大。最终我们确定，这种纤维组织炎是由某种情绪诱发的，当人们被叫去做不愿意做的事情时，这种情绪就会产生，继而引发纤维组织炎，如果不强迫他们去做自己不愿意的事情，不良情绪也不会产生，当然也不会染上疾病了。

当得知了要去前线打仗，士兵们会尽量让自己在别人面前显得坚强些，其实他们内心并不愿意参加战斗，每当这时身体上的肌肉就会不自觉收缩，人们往往爱收缩肩带处的肌肉，由此产生了纤维组织炎。而当他们没有这样压力的时候，这种组织炎也当然就消失了。其实，这样的事情在平常人身上也会发生，只不过人们总会经常碰到些想要避免发生的事情，这时人们又不得不去做点什么。如果这种事情经常发生，也就是说人们经常要去做自己不愿意做的事情，疼痛自然就产生了。

纤维组织炎是人类极其普遍的疼痛病源之一，好多人都有这方面的烦恼。我也深受其害。不过有些人的是会偶尔感染上它，有些人只

是偶尔感染它，而有些人却经常受到会遭受到这种疾病带来的痛苦，偏偏我就是后者。大部分时间，我都处在纤维组织炎带来的痛苦之中。不过这种疼痛也是和情绪有关的：当我早上去上班看到办公室前面站着黑压压的一片人，当然了，这个数量总是远远超出了我的承受范围，这么多的病人对一位医生来说，不管是精神上或是体力上都是一种巨大的考验。有时候我会感到自己压力特别大，尤其是某个病人的家属追着我不放、并且把所有的怨气全撒在我身上的时候，我的纤维组织炎百分之百会复发。

当我出去度假，和家人一起游玩在有阳光的沙滩上时，纤维组织炎就会乖乖留在办公室里了它就像是我在医院里戴的听诊器和穿的白大褂，等我到了办公室，又得让它挂在我身上。

不过有些人并不知道纤维组织炎是由什么引起的，总是一味把它想象得很严重，其实，像我这样的即使是右肩被纤维组织炎折磨的连关窗开窗都费力的人也不会过多担心，因为我知道这个病的由来是什么。而那些普通患者就不一样了，他们在症状来临时总会想，自己是不是得了严重的疾病，会不会发展成癌症，或者他们还会担心自己是不是以后就再也没有做事的能力了、会成为一个无用的人。实际上，他们除了纤维组织炎之外，其他什么病都没有。

如果你还在为你的纤维组织炎担心，就请听我一句劝告：纤维组织炎只是个小毛病，它永远都不可能发展成为能够导致残废的疾病，除非你自己放弃了自己，否则，这种病是不会严重到让你成为一个无用的人的。你要时刻记得，这种病只不过是情绪引发的疾病，调整好了情绪，你就会发现其实它早就已经远离了你。

第20节：今天，你EII了吗?

12.今天，你EII了吗?

很多人会在别的疼痛上斤斤计较而忽略了腹部的疼痛，其实腹部的疼痛是随处可见的，而探究腹部疼痛的原因也是一条艰难而漫长的道路。

如果哪天你扪心自问："我的身上有哪些不舒服的地方吗？"接下来你的身体就再也不是正常状态了，你可以很容易就找出一个疼痛部位：要么在脚底下，要么在下腹部，有的时候，你也说不出是什么地方，就会忽然产生剧烈的疼痛。好多人疼痛的时候会脸色发白没有一点血色，这都是疼痛很正常的反应。不过，由于刺激而产生的疼痛和血管收缩产生的疼痛以及肌肉痉挛产生的疼痛都是无法解释的病症，因此很多病人在遇见这样的疼痛时常常不知所措，并会由此产生更紧张的情绪，造成恶性循环。仔细观察就会发现，有些人对疼痛是非常敏感的，这是因为他们的痛点比较低，比正常人更容易感受到疼痛。

美国一位著名的内科医生里伯曼博士曾经提出过这样的一个观点：痛点很低的人并不是真正的成熟，这说明他们对事情的承受能力较弱。为此他还对自己的观点做了一个临床测试：用手挤压位于耳廓正下方、颌角后的位置可以测出测试者的敏感度。如果有人对这种刺激并不畏缩，说明他的痛点不怎么敏锐，也就是痛点比较高。如果测试者对会因为疼痛而逃开，并且出现可怕的面部表情，就说明他是个对痛觉敏感度极高的人。敏感度高的人甚至会将肠蠕动的收缩也会感觉成是一种疼痛。假如这些人没有意识到腹部疼痛的真正原因，还对自己特有的敏感沾沾自喜的话，那么他们一生都将处在慢性疼痛的困扰中。

不过有一点是不能否认的，那就是，我们每个人每天都会感受到这里那里的或轻或重的疼痛。假如你一直将注意力集中到这个伴随你的疼痛上，那么你的身体中就时时处处都会有疼痛。假如你你常常会

想到这处的疼痛，它肯定也会愈演愈烈，直到你转移了注意力或者用医术手段消除。

当人处在紧张状态时，疼痛就会产生、加剧，甚至恶化。而处在愉快和幸福状态中的人们是不容易感受到疼痛的。随着情绪的转变，如果你感染上了痛苦紧张的情绪，疼痛就会降临。尤其是情绪紧张的时候，背部最容易发生疼痛。因此，当你背痛时，想想是不是情绪的原因。

如果你不小心肌肉扭伤了，这时候恰恰情绪又不好，痛觉就有可能愈演愈烈，甚至造成无法行走，要是这时处在快乐情绪中，可能就是另一种状况了：或许不仅没有疼痛的感觉还立马能跑去运动了呢。

在这一章中，我们列举了很多情绪紧张引发的疾病，但这仅仅是一些常见的症状，还有很多其他的症状没有一一列举。我们列举这些病症只是为了向你说明，当你的身体出现某些疾病时，可能仅仅是情绪紧张的原因，对于平时身体上的一些小毛病，不要大惊小怪，也不要过多担忧。我们能对自己的病因有一个初步的了解就说明我们已经向前迈了一大步，同时，知道了疾病的诱因，我们还可以预防一些疾病的发生，不让自己陷入到一些无谓的烦恼中，更别去无端猜想自己会不会出现什么不幸。有这种意识对于每个人都是重要的，并且非常重要。

第21节：你有"呼吸过度"的困扰吗？(1)

第三章 情绪对呼吸和分泌腺的影响

情绪对人的影响除了肌肉的表现之外，还会打乱人的正常呼吸。在紧张的情绪下，人的呼吸会比正常状态更加急促，这我们应该都深有体会。在紧张或者压力的状态下，人们会呼出更多的二氧化碳，降低血液中的二氧化碳浓度，但是随着二氧化碳的降低，人们就会出现麻木、心痛过速甚至昏厥，后果非常严重。

情绪除了对呼吸有影响外，还可以通过分泌腺诱发一些疾病。内分泌腺管理和调节着我们身体的正常功能，也调节人体对压力、暴力等产生的生理变化。我们的生活中经常会遇到一些压力，不管什么样的人群都有压力，压力会刺激垂体，产生促肾上腺皮脂激素，促使身体里的某些地方发生病变。

1. 你有"呼吸过度"的困扰吗?

因情绪变化所产生的疾病很容易碰到、在人类中也普遍存在，但只要是体验过它的人还是会对它产生很深的恐惧。医学上，我们把这类病症统称为过度换气综合症。这种病症由来已久，还具有深远的历史意义，不仅由于它是由情绪诱发的，更在于它是首先被发现由化学因素占主导地位的病症。

每个人患情绪病的几率几乎相同，说不定在什么时候、什么地点你也可能被它染上。

医学上说的过度换气通俗一点说就是呼吸急促，或者是长时间的深呼吸、急促深呼吸。我们可能都有这样的经历：当你遇见令人头疼的事情时，呼吸就会比平时急促一些。我们看到在舞台上表演的演员，他们在激动的情绪下往往会呼吸急促。我们正常人休息时呼吸频率是12次／分钟。随着呼吸频率的增加，不管是自己还是周围人都会感到你的变化，虽然我们的身体并没有意识到这种变化。

第22节：你有"呼吸过度"的困扰吗？(2)

当我们呼吸急促时，会有更多的二氧化碳流失到肺部，随后才被排出体外，但是二氧化碳流失的速度远远大于它在人体内形成的速度，也就是说当人体内二氧化碳的浓度降到一定程度而体内产生的二氧化碳却没及时补充上来，身体就会发生相应变化。

二氧化碳的流失会引起身体上的一些变化，最明显的是皮肤下面有蠕动的感觉，严重时还会出现手心、手指或者身体其他部位麻痹的现象，随着麻痹程度的增加，甚至还会有疼痛甚至针刺感。其实很久以前，麻痹和其他症状是一样敏感的，到了现在，轻微的麻痹人们已经基本感觉不到了。只有在全身麻痹增加时，我们才会有意识。一旦麻痹的感觉继续扩散，心跳就会加速，全身上下会出现由内而外的发抖，严重时可能出现眩晕或昏倒，还有极少数人会抽搐，从轻微抽筋直至发展成严重的手足抽搐。

身体并不严重的痉挛，随着疼痛的加剧，就会像骨骼肌肉抽筋似的停留在一个固定的位置，我也确实碰到过这样的一些病人：他们在特别难过时，最开始是呼吸急促，接下来痉挛最终导致手脚抽搐。

有一次，我在半夜里接到一个急促的电话，电话里一位农夫叫我快点去给他的儿子看病。当时他的情绪非常激动，说自己的儿子掉到干草堆里去了。当我急匆匆赶到农场的时候，发现真正严重的是农夫自己。由于看到儿子陷入到危险里他的情绪异常激动，出现了呼吸过度，躺在地板上手脚不停抽搐，和他的孩子比起来，他才是最需要抢救的，最终他和孩子的病症都得到了有效诊治。

我和这个病人后来又碰到过好几次，印象最深的是一位牙医打电话让我去他的办公室，说是自己遇到了一位难以应付的病人，正在对着他大发脾气，让我过去看看。当我到了牙医办公室时，看到里面坐的竟然是上次碰见的农夫，只不过对看牙科医生的严重恐惧已经让他情绪爆发，出现了抽筋现象。

不要以为抽筋就很严重了，有些病人表现出的症状比抽筋更严重，他们在受到惊吓时会感觉身体非常疼痛，就好像几万支针在刺他，心跳也会骤然缓慢起来，更严重的是人们时常会感到自己将要迈向死亡的边缘，出现本能恐惧，在过度深呼吸时，有些人会眩晕甚至昏倒。在我的患者里就有一位女性，她曾经有两个月从未下床，因为持续不停的呼吸过度，一旦她试着从床上起来的时候，就会马上昏倒。

第23节：你有"呼吸过度"的困扰吗？(3)

和过度深呼吸名称相似的症状还有深呼吸过度，在人们睡眠过程中，经常会出现呼吸过度的现象。比方说你定睛看一个熟睡的人，你感觉他好像正在享受着甜蜜的睡眠，其实则不然。假如这个人正被生活中一些事情困扰，他在睡觉时候就可能会发生呼吸不均匀，他的呼气和吸气都很不均匀。他呼吸的规律一般来说是这样的：呼气和吸气都急促而深沉，然后再转入平静的呼吸，继而又转为急促而深沉的呼吸，然后再平静，就这样依次循环下去。

人的大脑在任何时候都在工作，比如在夜晚人们也会出现很多梦境，也就是说，在我们熟睡的时候，我们的大脑也是不休息的。

假如你白天在大街上遇见一个流氓说了一些下流的话，当时可能难受一下就过去了，对他也没有什么太深的印象。晚上，你就有可能在梦中再次和他相遇，也许这时候他变成了一个抢劫犯，把你逼到了悬崖峭壁边。在梦里，你很可能会产生情绪上的反应，梦里我们也会觉得自己面临着大考验，好像灾难真的到来了。这一晚上很可能就被这种梦魇折磨的一宿睡不着。

在我行医生涯的20多年里，几乎每隔一周都会有在深夜两点被叫出去出诊的经历。有一次，我遇见了一个得了换气过度综合症的病人，他经常做噩梦，每次都是在自己快要被扔下悬崖的那一刻醒来，而醒来那一刻通常不早不晚正好是凌晨两点钟。当他突然被惊醒，惯有症状就是心跳加速、手臂麻木。由于平时他的心脏也不是太好，所以噩梦出现时，他心脏加速跳动的很厉害，因此他才总是感觉自己活不长了。

和爱做噩梦者相似的病例是：有天我接到一位男士的电话，他在电话里大喊大叫："您快点过来吧，我太太突然犯了心脏病，都快不行了！"

之前我和电话里的这位男士打过交道，对他还是有点了解的。当时我就判断他的妻子八成是得了过度呼吸综合症，一进他的家门才庆幸自己幸亏及时赶到，因为那个时候夫妇两人都得了过度呼吸综合症，两个人手脚抽搐，需要及时用药物紧急治疗来放松紧张的神经，不过这些最后都得到了解决。

其实当天事情的经过是这样的：妻子从梦中惊醒，发现自己的手已经麻木了，心跳也异常缓慢，她首先想到的就是："完了，我可能得了和我妈妈一样的病。"于是她叫醒了丈夫，告诉了他自己的感觉。然而，她的丈夫首先想到的是，"我妻子得的心脏病可能和我的爸爸一样。"于是，这两个人都陷入了到恐惧之中，这才出现了我刚进门时夫妻出现的那一幕。事实当然是，他们并没有得可怕的心脏疾病，通过开导和疏解，他们还活得好好的。

第24节：不要总埋怨神经紧张

2.不要总埋怨神经紧张

在日常生活中，我们经常会碰到这样的谈话：你是不是神经紧张呢？或者说：我的神经实在是太紧张了。还有人会说：我的神经紧张要是改善一点就好了。

这只是人的一种感受，事实上，在情绪诱发病中，神经系统根本没有出现异常，它们和我们身体内的其他器官一样正常，它的特殊作用是像信使一样可以传递信息。当情绪紧张时，神经系统就会告诉结肠，或者告诉心脏让它加快速度。也就是说，神经系统和情绪诱发病有着千丝万缕的联系，这一点，不仅仅是我一个人的结论，有好多个教授和医生都做了这样的实验并且最终得到了证实。

在前面的讲述中，我们已经说了很多以神经系统为媒介的生理机制上的病症，说到这里，我们不得不再介绍一下汉斯·塞雷博士的结论。在1936年，汉斯·塞雷博士就开始了他情绪诱发症的研究工作，随着时间的流逝，越来越多的人加入到他的工作中来，可以这样说：也正是汉斯·塞雷博士和他的伙伴们不懈的努力，才有了今天我们写成的这本关于情绪诱发病的著作。在1936年之前，还没有有关EII病的系统研究，也就是说，这个领域就是一块未被开发的处女地，也就是从汉斯·塞雷博士的研究开始，我们在这个项目上才取得了很大进展。

和神经系统是情绪诱发病的媒介一样，内分泌系统里的各个器官也起着同样的作用。因此，与其说"我的情绪时由神经紧张造成的"，不如说是"我的情绪是由我的内分泌系统造成的。"

第25节：稳定情绪还需要脑下垂体

3.稳定情绪还需要脑下垂体

脑下垂体是稳定情绪的一个重要部位，这个结论也是由汉斯·塞雷博士提出来的。为什么这样说呢？脑下垂体位于人体内最无法接近的部位，仅从这一点，我们就可以想象出垂体是多么重要的部位。在头盖骨内，大脑的下方，脑垂体完全是在一个像摇篮一样的碗状骨盖里，它抵抗着所有的能想象到的伤害。既然脑下垂体受到如此重要的保护，无疑也是人体最重要的器官。可是从大小还是形状来看，脑下垂体都像是一颗大豌豆，不过大小形状都不重要，重要的是，它是我们全身的控制调节器。

我们都知道脑下垂体的重要性，荷尔蒙是一种在血液中流动的物质，对人体的其他部位起着重要的作用，而脑下垂体则产生了令人惊奇的不同种类的荷尔蒙。垂体产生的荷尔蒙会让血压升高，使平滑的肌肉收缩，抑制肾脏产生尿液，当然，还有另外一种荷尔蒙能控制调节人体内其他的分泌腺，这些分泌腺又会产生更多的荷尔蒙去控制调节身体各个器官和组织。

垂体就像是一个工业中心，又像是一个老老实实的工人，一刻也不停安安静静运作着，提供着使人类身体保持健康的各种必需品，我们整个身体的健康都要依靠垂体的正常工作。

垂体还有一个重要的任务是他不仅控制着人类心理上的稳定、平和，而且还从各个方面保护着人类的躯体，使其免受外来侵害。这就是垂体的作用，汉斯塞雷博士把外来侵害对身体的刺激统统称为称为紧张性刺激，人类一受到紧张性的刺激就会产生一种相应的压力，对人类身体健康造成伤害的紧张性刺激是各种各样的，垂体对此也起着很大的作用，在正常状态下，垂体是躯体的控制调节器，人类在受到惊吓和恐吓时也会受到调节控制我们的躯体。

第26节：紧张性刺激会让你的身体危机四伏

4.紧张性刺激会让你的身体危机四伏

汉斯·塞雷博士把外来侵害对神经造成的刺激称作"紧张性刺激"。人们在受到紧张性刺激时会产生一种相应的压力，从而引发疾患。这种压力对人体健康造成的伤害和刺激各种各样，在这里，垂体也起着至关重要的作用，正常状态下人的垂体是躯体的控制调节器，人们在受到惊吓、恐吓的时候垂体也能同样调节控制我们的躯体。

紧张刺激对人体的伤害非常严重并且无休无止，某种紧张的刺激会让垂体过度分泌一种荷尔蒙，或者荷尔蒙过度，另外还会让垂体产生其他荷尔蒙。

我们一直说紧张性刺激，到底它能带来什么样的影响我们还不是很清楚，举个例子说，细菌的入侵和滤过性毒菌的感染就是紧张性刺激的两种表现，不过垂体产生的荷尔蒙能抵御这两种紧张性刺激，另外，如果人体长时间暴露在太冷或者太热的地方，或长时间暴露在潮湿或干燥的地方，还有肌肉劳损、药物反应、内伤、手术等都会产生紧张性刺激。

汉斯·塞雷博士经过反复实验得到了一个这样的结论：不愉快的情绪造成的心理上的刺激是最严重的紧张性刺激，不愉快的情绪能够刺激人体内所有荷尔蒙，强烈的情绪甚至还会产生更直接更深刻的影响，影响的程度比其他任何紧张性刺激所产生的影响都要深。我们之前说到的一个平时情绪很正常的男人，当他看到他的妻子杀死了女儿准备自杀时，就立刻患上了严重的精神疾病，原因就是他受到了严重的刺激最后导致体内的荷尔蒙受到影响，不过，还有一点我们要弄清楚，情绪上产生的压力比起其他压力来，会多持续一到两周时间，肌肉过度劳损带给人生理上的影响或许会更短一些，心理上的刺激才是最为深远的。

紧张性刺激对身体造成的生理上的伤害可以从对泌尿系统的影响说起。肾脏分泌的好多尿液都是通过泌尿系统来完成的，而垂体则通过抗尿荷尔蒙（简称ADH）来影响尿液的产生。我敢说，学校里的好多小男孩肯定有这样的体验，我遇到的一个在地理考试上出差错的小男孩。在地理考试之前，这个孩子由于没有准备好产生了非常紧张的情绪，这种情绪随着考试的越来越临近而让他更加焦急不安，大约在考试前的两分钟，这个孩子向老师要求必须要离开教师几分钟，但却没有得到允许。

孩子之所以有这种反应是因为他受到了情绪上的严重刺激，分泌出了更多的尿液，离开教室的愿望并没有结束它的痛苦，相反，老师的阻止更加重了他的紧张情绪，结果，这个孩子并没有通过学校的地理考试，也正是如此，他的经历才给了我们一个研究的范本，我们可以去和他的老师解释这件事情的真相，也好让老师在后来的日子里对类似事件引起关注。

第27节：坏情绪致命，好情绪疗伤(1)

第四章 良好情绪是治病良药

不管我们是去看什么病，很多医生都告诫你要保持心情舒畅，医生就是要告诉你，坏情绪是伤害身体的，而好情绪则会指引人们走上健康之路。我们应该也有这个体会，即使是你的身体暂时不舒服，而这个时候朋友告诉了你一个好消息或者你们一起去参加一项开心的活动，你的疼痛就会不知不觉消失了；相反，假如你身体本来就难受，恰恰又遇见了一件更烦心的事情，肯定会火上浇油，越来越难受。

1.坏情绪致命，好情绪疗伤

当人们对官能疾病有了个初步了解以后，医学界就开始致力于到处宣扬坏情绪对人类造成的不良影响而忽略了好情绪给人们带来的美好效果。其实，应该给予更多关注的是良好的情绪，因为我们要想保持身体健康，就一定要使自己的情绪健康，努力让心情舒畅。

既然我们知道了荷尔蒙的作用，肯定也很想弄明白到底怎么才算是荷尔蒙平衡以便保持情绪的稳定。这个问题，只有我们的身体能够告诉我们，当然了，只有当情绪处于最佳状态的时候才是荷尔蒙最平衡的时候，要想让我们的荷尔蒙保持平衡，就要保持良好的情绪。

好情绪产生的影响大多都是正面的，而不良情绪带给人的胜利影响肯定是负面的，这一点，保罗·怀特博士就研究证明过。怀特博士是波士顿著名的医生，也是20世纪50年代美国心脏病专家中贡献最大的医生之一，他还第一个号召大家注意情绪对自己造成影响的人，他也经常用自己亲自诊治过的一些病人的实例来告诉大家情绪对身体的影响。

怀特博士的患者中就有这样一位女病人：她是一位年轻的母亲，孩子还都未成年，她的丈夫既没有工作又好吃懒做，还经常去酗酒。后来这位女性得了严重的风湿热，每天都躺在床上不能动弹，可是这

样的生活她却整整坚持了三年。医生给她的结论是：病情极其严重，可能活不过一年时间。

后来，不管哪个医生去这个病人家为他看病，都感觉她连一点求生的欲望都没有，好像在病床上等着死神的到来。不过后来发生的一件事让这位年轻的妈妈彻底改变了--他的丈夫悄悄地离家出走了，还带走了家里仅有的一点生活费，狠心地丢下了这位可怜的母亲和两个孩子，这个简直是灭顶之灾的事情并没有压倒这位母亲，相反她却变得异常坚强起来。

当怀特博士又一次去她家探望，这位母亲勇敢地说："怀特医生，我觉得我还能支撑下来，因为我还要照顾我的孩子呢，所以我一定要健康。"怀特博士非常钦佩她坚强的态度，可对她的健康还是不乐观。

怀特博士的担心并非多余，他对这位年轻母亲的病情了如指掌，也知道她的身体已经虚弱到了什么程度，他觉得这位女士已经再也遭受不了一丝打击了，而丈夫的出走对她来说无疑是天大的，或许她根本就无法接受这个残酷的现实。了解怀特医生的人都知道，只要是他看过的病人一般都能掌握病人的基本情况一般不会出差错。但这次怀特博士还是低估了荷尔蒙的作用，具体说就是ACTH这种荷尔蒙产生的生理作用。不过在那个时候，对ACTH了解的人知之甚少，对ACTH能产生什么作用的人更是无从谈起。我要说的正是怀特博士低估了人类的情绪能刺激脑垂体，产生ACTH和荷尔蒙谱产生的可能性。

怀特医生给这位母亲的建议是让她卧床休息，千万不要随意走动。但是为了不让自己的孩子感到无依无靠，她鼓起勇气，坚持从床上起来照顾两个孩子，日复一日，从不间断。就这样，她靠着信心和毅力又坚持抚养孩子八年，直到后来离开这个世界。

相信任何一位行医多年的医生都有这个经验：经过了几年的医生生涯，任何一位细心的医生手头里都会有几个和上面那位母亲相似的病例。我也清楚地记得几年前的一天，我的外科医生同事给一个病情十分恶化的病人实施了一次难度极大的手术，最终把那位患者的性命

从死神手里夺了过来，但是手术后病人非常虚弱，看样子好像随时都有昏倒的危险，我去看他的时候，我的同事告诉我："他的命可能保不长。"

第28节：坏情绪致命，好情绪疗伤(2)

我也看过这个病人的病历卡，从他的病例上来看，确实病得不轻，也是在跟死亡拔河的人。有时候我会走到这位病人的床前，看他的样子虚弱无力，不过还有一点意识，我问他感觉怎么样，他会微笑着说："感觉好多了，我想不久我就能出院啦！"当时就在心里说，看来这真是个坚强的家伙，他根本没有意识到自己的病情有多严重，弄不明白是什么样的精神力量支撑着他那么乐观加自信。

让人欣慰的是，乐观的的心理真的产生了奇迹，那位名叫亨利的病人康复了，他平安地回到了家，一直都开心地和家人生活在一起。每当见到他快活的样子，我就总是想，要是当初他没有这么积极乐观的心理，也绝对不会有这么健康的现在。

还有一个和亨利相似的奇迹发生在一位女性身上，我记得很清楚，当时她是由于大出血无法控制而被紧急送到医院的，送到医院时病情十分严重，好像不久就要离开人世。令人欣慰的是，不管我什么时候去她的病房探望，尽管她看起来身体已经很虚弱了，还总是带着惯有的乐观和喜悦的表情对我说："我一直没把自己当成病人，我很有信心，我相信不久我就能出院啦，我还想早点回家和家人团聚呢！"事实证明，精神疗法确实胜于药物疗法好多倍--这位伟大的女性康复了。

良好的情绪确实能产生奇迹，这是被事实证明过好多次的，尤其振奋人心的是自信可以让人类战胜病魔。人一旦有了好情绪，会刺激垂体通过适当的方法达到荷尔蒙的平衡。但是不要忘了，荷尔蒙对身体产生的影响也是不一样的，适当的荷尔蒙会对情绪产生好的影响，从而有益于身体，而不好的情绪则会对身体产生有害的荷尔蒙，对人类的健康造成影响。

第29节：良好情绪产生的奇迹

2.良好情绪产生的奇迹

在抗菌素还没有发明问世以前，曾经有个男人得了严重的肾部疾病，这是二十世纪三十年代事情，那时候的医术还没有达到治疗肾病的能力。严重的病痛让病人情绪很不好，一直都处于暴躁状态中，不管和谁说话好像都怀有敌对情绪，对谁都充满厌恶的态度。情绪越来越不好，身体状况也越来越差，种种迹象都表明他的情绪刺激到了垂体，分泌出了过多的ACTH。

最后治好这位病人肾部疾病的还不是药物，而是一位伏都教的治病术士，他通过一种"医心术"改变了这位患者的情绪，激发他的斗志，让他变得乐观而有勇气，他快乐的时间越来越长了，没过多久，病人好像换了一个人，以前的坏情绪一点都没有，结果，他的荷尔蒙分泌达到了平衡，身体也产生了很强的免疫力，不久，病情就慢慢好转，又过了不到一年时间，他竟然痊愈了。

当然了，我们掌握的有关荷尔蒙的知识还不是很完全，只是像碎片一样散落在无边无际的医学世界里，所以我们对情绪对荷尔蒙产生的影响到底有多大的认识还是有局限，即便是这些零散的碎片也足以让我们对荷尔蒙的研究有一个清晰的认识。就像我们已经知道了有上面一个患者的例子，我们对荷尔蒙对情绪的影响就有了一个越来越清晰的认识。

其实，改变情绪的方法有很多种，浪漫的爱情、温暖的亲情友情，这些都可以改变情绪，让我们的身体时刻都有一个保驾护航的工具。我们时刻都不要忘记好的情绪会对人体产生的两个影响：一是好情绪可以代替使人饱受压力和痛苦的坏情绪；二是好情绪会影响垂体，让体内的荷尔蒙分泌达到最平衡的状态。如果人体的荷尔蒙达到了平衡，他就会对自己的身体很有自信！感觉好极当然就是身体状况良好，没有什么身体上和精神上不舒服的地方，身体内的各项分泌都

已经达到了最佳或者平衡。也就是说，不管从哪个方面来说，用好情绪来替代坏情绪来减少压力对身体的影响都是十分重要的。

第30节：我们为什么不好好活着?

3.我们为什么不好好活着?

在生活中，无论我们遇见什么不顺心的事情，总是会有人安慰我们说，要保持良好的情绪，它是健康生活的保障，事实也正是如此，如何培养和处理我们的情绪是日常生活中很重要的事情。不是总有那句话吗：与其悲悲切切活一天不如开开心心把这一天过下去。

我们都知道，教育可以培养人们良好的智力，还可以提高人们的智商，这在我们的人生中是十分重要的事情。可是我们还会看到：高智商的人虽然情绪总是不怎么好，他们却能在不太好的情绪下过着相对幸福的生活。但是我想，假如有什么不幸突然降临到这种人们头上，那么智商较低情绪却很好的人往往比智商高的人生活得更加幸福。当然了这在前面我们已经讲过，智商低的人往往思考得比较少，所以烦恼也相对少点。也就是说， 如果人们能正确对待的话，好情绪往往比高智商更容易得到认可。

不管任何人都没有必要让坏情绪影响和破坏自己的生活，现实生活中，人们往往却很容易受到不良情绪的影响，原因是，几千年来，我们的生活中一直缺乏对人类情绪的教育和培养。

大部分的时间，当我们的身体有病痛时，很自然地想到去医院看医生，却不知道这些病症往往是由于自己不能正确调理情志而引起的。现代医学研究认为，成人所患的疾病50％～80％都起源于精神创伤。关于情绪的原因，我们在研究中发现最多的就是：一切对人体不利因素的影响中，最能使人短命夭亡的就是不良情绪。长期情绪优郁、恐惧悲伤、嫉妒贪求、惊怒激昂的人比精神状态稳定的人更容易患一些严重疾病，如高血压、冠心病、神经官能症、精神病、哮喘、慢性胃炎、青光眼、癌症等等，妇女还容易引起月经不调，甚至闭经。

医学研究表明70％以上的胃肠疾患与情绪变化有密切关系，心理性因素引起的头痛，头痛患者中占80～90％。事实上，不良的心理因素，七情郁结，精神过度紧张或忧郁悲伤，是一种强烈的"促癌剂"。上述种种，无不与情志变化密切相关。自古以来，由七情过极而致死或致病的事例屡见不鲜。

这么一说，坏情绪简直是人们身体的大敌，那么良好的情绪则是人体的一种最有助于健康的力量。当人们精神轻松愉快时，中枢神经系统兴奋，荷尔蒙分泌正常，指挥作用加强，人体内进行正常的消化、吸收、分泌和排泄的调整，保持着旺盛的新陈代谢。因此，不仅食欲好，睡眠香，而且头脑敏锐，精力充沛，我们有记载的好多寿星都常年保持着这样的状态。

要是你问医生良好情绪的作用，他们一般都会说"良好情绪医疗的价值无法估量。"医生们大都有这样的经验：胜利者的伤口，总是要比失败者的伤口好的快；没有精神负担的病人，也总是比有精神负担的痊愈得快。一个人患病之后，如果充满信心，具有毫不惧伯敢于同疾病作斗争的精神，就能加速康复，在治疗过程中，用药量小，或不药而愈。反之，若意志消沉，情绪沮丧，则无力驱邪，病后缠绵不愈，或致恶化，且多产生并发症。由此可见，情绪的良恶直接影响着疾病的好转和治愈。

第31节：表面情绪、基础情绪：深浅两面

4.表面情绪、基础情绪：深浅两面

我们每个人都有两种不同情绪：表面情绪和基础情绪，这两种情绪也都会引起身体上的物理变化和化学变化。

表面情绪很好理解，就是我们每天都能在人脸上看到的脸部情绪，比如当同事讲了一个非常好玩的笑话，我们的情绪也受到了感染，脸上就会笑容绽放；当你的工资卡上有多了一笔奖金时，你的眼睛也会发出光芒，这都是表面情绪的表现。基础情绪和表面情绪相对，它是一种内心深处的情绪，它和我们所生活的这个社会的背景有着息息相关的联系：当我们的钱财不小心被骗后，我们心中的悔恨感就会一点点加强；当我们没有取得自己想得到的成绩时，心中的失落感也从心底升上来；当深爱的人离我们远去后，我们的心里就变得空空的，感觉再也不会有幸福了等等，这些都是基础情绪的表现。

我们经常会发现，一个表面上看起来温和有礼的人也常常会有不愉快的情绪，这是基础情绪和表面情绪共同作用引起的，有时候它会来自我们未被满足的生理需要，或者是我们的难过心理未被得到抚慰，还有一些心理不成熟的人也会有不良的情绪。

既然情绪会对人产生这么大的影响，那么在研究它之前，我们必须要对情绪本身有一个很足够的认识。

所有的人都会在同一时刻拥有两种不同层面的情绪，大部分人也都知道有这两个方面的情绪，可是我们往往只看到情绪在外表上的体现，而很少能把人们在内心隐藏的情绪挖掘出来。这两个层面的情绪的特点是：人们能从外观上看到情绪的体现；几乎没有人能窥视到一个人的深层情绪，只有那些受过特殊训练的人，才有可能会从人的言谈举止中窥视到人埋藏在内心的情绪。其实基础情绪就是我们经常说的感情或情感，这是最难被人觉察到的。比如你在单位看到各个同事都和颜悦色，但是你知道他的心里想的什么吗？也许他的家庭正在经

历变故，但他为了不影响工作也照顾到同事的情绪，表面上也会装作若无其事的样子，这就是他的基础情绪在作祟，并没有让你看出他内心到底是怎么想的。

举个不恰当的例子，假如你早上犯了一个非常严重的错误，甚至严重到了可以定罪的地步，你心里肯定非常恐慌，因为这是你第一次犯罪，你非常害怕，心里也没着落，心里也很愧疚，不停提醒自己但愿这是一场梦，期待这场噩梦很快醒来，像什么也没有发生过一样，当然，你更期待的是法官能够对你从轻判决，最好是声明你的行为还构成不了犯罪。这样一来，你就会产生情绪苦恼，还会不自觉会产生恐惧--焦虑--自责这样种种重叠的情绪。

接下来，你的情绪不仅会表现在外表，还会有生理上的变化，在这种无时无刻不存在的谴责和悔恨情绪中，你的脸上总是表现出紧张的情绪，你的肌肉也会不自觉收缩，并且过度刺激神经内分泌系统，这些都会在你身上体现，并且产生不舒服的感觉。

在接下来的时间里，你肯定无法将精力集中在别的事情上，不过从外表看，或许你还会表现出兴奋、高兴和愉快的样子，但和你的基础情绪却完全相反，你的愉快表情只不过是为了掩饰你内心的慌张和内疚，也是为了不让别人发现你的基础情绪罢了。虽然在这一段时间里，你和家人朋友在一起很开心、很愉快，但是你心里无时不在想着你犯下的错误，有时胃部也会不舒服，你甚至到了茶饭不思的地步，这是由于你的情绪已经通过胃部体现出来了，你的胃提示你犯下了不可饶恕的错误，它决绝进食。

在你犯了错误以后的整个白天里，这种基础情绪就想一张无形的黑幕一样笼罩着你，即便是你有很好的外在情绪在这种黑暗的幕布面前也无法躲藏，它会让你一刻不得安宁，即使你大笑了一下，但这只是一眨眼的功夫，不管是在事情发生前、发生过程中还是发生后，这种情绪都会一直伴随着你，让你根本无法摆脱它。

第32节：基础情绪最影响身体，你知道吗？(1)

同样地，不光是你犯下的错误，假如有一件你很有把握的事情结果却不理想，失落感肯定非常大，然后你在家人、同事和朋友面前会装作一副无所谓的样子，实际上心里还是隐隐作痛，还会感叹自己的命运不济。虽然过后的一小段时间里你被别的事情分散了注意力，但静下来一想起有那么回事，心里的伤痛还是会被触动。因此，基础情绪实在是个很奇妙的东西，它才是你真正的心理表现。

5.基础情绪最影响身体，你知道吗?

表面情绪在表，基础情绪在里，这两种孰重孰轻我们应该都知道了吧？事实上，基础情绪真的能比表面情绪更容易诱发大脑疾病和官能性疾病，表面情绪只是短暂的，可以随时变化的，而基础情绪却是长期的、不断变化的，而且有些严重的基础情绪会持续很长时间，甚至是一生的时间呢。

如果某种不好的基础情绪贯穿你长长的一生，产生的影响就不仅仅是情绪上的了，而是会诱发各种疾病，甚至让人也体会不到他所染上的疾病正是由不良情绪引起的。这种事例随处可见。

在众人眼里，27岁的沃尔特是个非常健康、待人和蔼的小伙子，他乐观向上，什么心事儿都没有，他在加油站工作，不管顾客还是同事，都认为他是个天生乐天派，这样的人肯定什么烦恼的事情都没有。事实上，熟悉他的同事和家人都不会这样认为。他的妻子就曾经说过，当她看到丈夫思考时，眼神总是透露出不安和严肃情绪，好像随时有什么可怕的事情要降临到他的身上一样。要是呆在家里，沃尔特也经常充满担心，总觉得有什么灾难要降临在他身上。不过他的这种担心也不是没来由的，原因是在他六岁那年得过慢性胃炎，当时病情很严重，并且还一度恶化下去。

其实，沃尔特的病并非空穴来风，而是事出有因。在他五岁那年，他和他的父亲坐在一辆载货的四轮马车上，走到半路上突然雷声

轰隆，看样子紧接着就要下暴风骤雨。雷声越来越大，突然，一道闪电一下子击中了他的父亲和两匹马，随即连人带马都倒在了地上，从此都再也没有站起来。父亲和马匹的突然死去让沃尔特从那时起就一直生活在恐惧和焦虑之中，一直伴随着他人生的各个阶段。在这方面，胃肠功能是最能了解基础情绪的了，因为他一直在这样的基础情绪里活着，他的坏情绪就经常在肠胃里捣乱，不管表面情绪是怎么样，基础情绪一直会从中作梗。

第33节：基础情绪最影响身体，你知道吗？(2)

一般来说，基础情绪主要有以下几种：

战争情绪：这里所说的战争不是指重大战争，而是一切有身体接触的冲突事件，比如打架斗殴这些流血事件，俗话说一朝被蛇咬，十年怕井绳，一旦你有过流血冲突的经历，在意识里就会持续几年甚至更长的时间。这种心态下，虽然人的表面几乎表现不出来什么波动，却有潜在危险，它可能长时间威胁你的身体健康。

未能满足自己要求情绪：就像之前说的，如果你的愿望没有得到实现，那么长期的失落感也会引起严重的不愉快。我们通过临床得出的结论是，人的六种心理需求未得到满足会引起基础情绪的不快。这六种情绪是：爱、安全感、被认可、创造性、新奇体验和自尊。这些具体内容我们将在后面章节做详细讨论。

追求完美产生的基础情绪：有些人太追求完美，凡事力求做的尽善尽美，事实上这种境界很难达到，即使再有把握的事情，非常完美的境界也有些高了。事实上我们期望的事情往往会达不到原来期望，这样人的失落感就会加剧。当然了，如果是答应别人的事情，达不到预期的要求，人格魅力也会大打折扣，这个问题我们在后面会有所讨论。

令人兴奋的基础情绪：幸福的定义是什么？大概没有人能说得清楚，但我想，那些总能保持良好情绪的人得到的幸福感肯定很多，这些人也是别人羡慕的对象，毕竟，快乐的情绪比世界上所有的物质财富都更难得，也更值得人们去追求。可是，这个世界上好多事情都是和我们对着干的，越想得到幸福，越难抓住幸福。结果是越来越多的人在对物质的追求中把自己搭进去了却往往忽略了对快乐的追求。

不仅仅是成人要尽力让自己保持快乐情绪，我们还应该教育孩子们养成一种乐观开朗的性格，让他们随时保持愉快的基础情绪，培养他们乐观向上的性格，你要知道，把乐观的情绪教给孩子们远远胜于

你给他们留下的大笔财富。想一想，有了乐观向上的性格和坚持不懈的精神，什么样的财富得不到呢？相反，假如孩子们并没有养成养成乐观的性格，他的人生肯定也不会顺利。现在就开始培养他们吧，孩子们养成了乐观的性格，就会通过自己的努力得到任何想要的东西，现在改变孩子的情绪能成就他们幸福的一生。

第34节：情绪不稳诱发症，并不是危言耸听(1)

第五章 做情绪的主人

情绪是我们自己的，没有放在别人身上，因此，要调节情绪也只有靠我们自己。不过一般来说，理解别人的情绪容易，调节自己的情绪就困难了。举个例子来说，我们前一天还在劝自己的好友不要因为一件事而烦恼计较，第二天自己却由于同样的事情陷入了和好友一样的情绪中。也就是所谓的：当局者迷，旁观者清。

1.情绪不稳诱发症，并不是危言耸听

我们经常会弄混了一个概念：有的时候，好多人有情绪压力和情绪诱发病，并不是由于他们生活中所碰到的困难本身，而是他们还没有学会如何处理我们所面临的困难，他们不知道这是人生中的必经之路。

我们之所以无法游刃有余地处理生活中所面临的困难，很重要的原因是我们还不够成熟，当然了，成熟的标准多方面，你能处理好生活中面临的困境叫做成熟，你把事情做得很好让众人都满意叫做成熟，你能减轻大家的压力也叫做成熟，你让家人得到幸福当然也是一种成熟。

不过，成熟还有一个很高的标准，那就是：即使是在逆境中，依然能保持良好的情绪，表面看来还是那么沉着、勇敢、谦让、果断和快乐。而不成熟的人则会在逆境中表现出担心、忧虑、恐惧和焦急等其他负面情绪。我们一定要记得：让自己成熟的过程其实也是个学习的过程，令人失望的是，好多人现在还没有找到地方去学习如何让自己成熟起来，社会上重要的三个教育体系--家庭、学校和社会也并没有担当起这个责任。

问问我们的前辈，甚至是更年长一些的人群，我们就会发现，越是年龄大的人，他们的烦恼反倒少了，这主要是由于随着社会上竞争

的加剧、经济的发展和人们生活水平的提高，大量的情绪压力都压在了年轻人身上，情绪诱发病也应运而生。

看看我们的周围，工作、学习、生活，没有哪样是不存在竞争的，人们要想让自己的物质生活更好一点，就得拼命努力赚钱，为你的物质生活多增加一份筹码，尽管我们现在还面临着世界政治风云的变化，尽管我们还无法阻止战争，尽管这个是世界上还有重重突如其来的变故，像是一战二战期间，这样的战争越持续，情绪上产生的压力就越来越严重。

也许你会说，生活在过去的人们由于医疗卫生条件不发达，很容易感染肺结核、白喉、痢疾、霍乱等疾病，我们现在生活得比以前好多了。可是你再想想，我们现在的物质生活是提高了，可以想吃什么就吃什么，想穿什么马上买来，但是随着社会的发展，压力的增大，尽管我们满足了物质上的很多需要，但很多情绪诱发病还是会如影随形，这在任何历史阶段都是存在的。

我们要时刻提防情绪压力带来的困扰，就像要对生活中出现的各种各样的问题有准备一样，我们要意识到，减轻未来人们的情绪压力也就是减轻未来要发生在人们身上疾病和不幸。

第35节：情绪不稳诱发症，并不是危言耸听(2)

人们时常弄不懂一件事：那些得了情绪诱发病的人到底是什么样的一群人？是生活中有太多麻烦事的人容易得情绪诱发病，还是生活中麻烦事少的人容易得？大部分人肯定都会说：当然是麻烦事少的人得病的几率小了！

事实却并非如此，大量的麻烦事确实容易让人患上情绪诱发病，而大部分情绪诱发病患者的生活中其实很少有什么烦心事。那这是什么原因呢？

既然情绪诱发病和烦心事的多少并没有多大的关系，它的诱因到底是什么呢？我们都知道，在日常的生活中，每个人都会碰到或大或小却一时不好解决的烦心事，关键不在于烦心事的大小和多少，而在于我们面对这些事情之后的态度。假如一个人生活中棘手的事情很多，但他却是一个天生可以把自己的心情协调得很好的人，情绪诱发病在他身上出现的几率就会少得多；相对应，如果有人生活中的麻烦事少，他却不懂得怎么妥善处理，情绪诱发病在他身上也很容易发生。

大部分患情绪诱发病的人永远都不会懂得用良好的情绪来坦然面对自己生活中出现的各种各样的状况。我们这里所说的日常生活是复杂的、各种各样的，它不仅包括我们如何去赚钱谋生，还要清楚怎样协调家里的收支状况，保证孩子受到正常的教育以及家庭成员随时可能出现的摩擦等等。当然了，除了这些日常事情之外，我们还要面临家庭成员的生、老、病、死等不可避免的经历，这些都是我们日常生活中的一部分。

每个人在面对生活中的麻烦事时采取的方式是不一样的，有的人只会采用消极的情绪来应对，什么事情都自己撑着，而不懂得巧妙运用稳定情绪的艺术魅力。其实，稳定情绪就是一种艺术魅力，他可以应对生活中起伏不平的变化，可以让人在泥泞中仍然保持一种乐观的

心态，总是能从乐观的一面来看待那些并不顺利的事情，我们要是总能做到这一点，时刻保持战胜困难的勇气和决心，欢乐的情绪就会时刻伴随着我们。而那些在逆境中缺乏能力的人则往往会被失望、焦虑和恐慌的情绪困扰，直到这些情绪把他们拖得失去了生存下去的勇气，身体也渐渐垮了下去。

缺乏良好的情绪，不管生活中的烦恼是多是少，都有可能换上情绪诱发病，这并不是危言耸听，而是真真切切存在的。好情绪的拥有也并不困难，只要你愿意，好情绪不用挂号，也不用排队等待，就等着听你身体的调节了。

第36节：四面埋伏的情绪影响(1)

2.四面埋伏的情绪影响

生活在旧时代的人们未曾意识到过情绪对身体产生的巨大影响，而当今社会也有好多人都缺乏稳定情绪的能力，这并不是人们没有控制情绪的意识，而是根本就找不到学习控制情绪的机会。事实上，只有通过正确的教育方法，才能开发人类的潜质，让我们学到控制情绪的能力，不过事实上，这方面的教育是空白的。

为什么说人类的情绪教育是空白呢？翻开历史的长卷，我们根本就找不到一个学习如何稳定情绪教材，原因很简单，人类是到20世纪中期才知道什么叫情绪稳定这个概念的，也是从那以后，我们才开始了解了情绪稳定的重要性。尽管现在关于稳定情绪方面的理论还不成熟，但我相信不久后就会有这类的理论和书籍问世。到了那个时候，成千上万的人都会从这些理论里受到很大的教育。那将是一件非常可喜的事情。

情绪受到这种因素的影响，这些客观因素在你的生活中无时无刻不在左右你的情绪，就比如家庭，如果你生活危机四伏的家庭或者社会里，那你的心情也一定是忐忑的，要是你的家庭和睦，周围的朋友也都生活健康，那你被感染的肯定是好情绪居多。

家庭的影响占主要地位：人类的教育包括方方面面，不仅仅是从学校里学到的那点科学文化知识，还有许多其他方面的教育，家庭教育绝对是不可分割的一部分。

我们从落地的那一刻起，家长的教育就随时陪伴着我们。当然了，在这个世界上，大部分家长给予的教育都是正确的、健康的，他们用正确的人生观和价值观教孩子怎么去面对这个社会、怎么去适应这个社会。也不能否认，有一部分家庭给予孩子的教育却是很可怕的，有些甚至是毁灭性影响。比方说，有的家长自己本身情绪压力很大，在家庭里又不懂得掩饰，不知不觉就会传染给孩子；有的家庭夫

妻感情不合，为一件不起眼的小事就大动肝火，孩子也会受到很大影响。当然我们也不能以偏概全，不是所有的家长都不懂得教育孩子。有的家长就会很好隐藏自己的情绪，不会把不好的情绪压到孩子身上。说到底，这还是一个早期教育的问题，但这个问题并没有引起足够的认识，造成的结果就是大部分人对孩子的早期教育都是失败的。

朋友的影响也至关重要：不管小时候还是长大以后，我们每个人都有一个朋友圈子，朋友在我们的生活中绝对是必不可少的。我们和朋友一起逛街、一起学习、一起吃饭、一起出去消遣。他们中的好多甚至是患难与共的朋友，我们和他们呆在一起的时间越长，受他们的影响就越多，这里面也包括我们朝夕相处的爱人。

第37节：四面埋伏的情绪影响(2)

当然了，还有一些人，虽然我们和他们并不相识，他们却也是我们精神上的至交，比如作家。作家把自己的作品传递给我们，通过书籍传播知识，让人们的心灵受到启迪和教育。这是因为作家的思想已经深入了我们的内心世界，即使是有些作家已经离世了，他们的思想还会继续影响着我们。因此，我们一定要尽量结交一些知识渊博且很有智慧的人，他们可以帮助我们培养、建立积极向上的情绪，而那些困顿平凡却一直向我们倒苦水的人就在无形之中增加了我们的压力。

学校的影响不能忽视：家庭、朋友都是影响我们的重要因素，学校的力量也不可忽视。人的一生中有相当长的一段时间都是在学校度过的，可学校本身没有任何情绪教育方面的尝试，学校也不会教育学生如何稳定自己的情绪。

我们在学校接受教育，接触最多的就是老师和同学，学生和老师的影响还是会多多少少对我们的情绪产生影响。我们要多受那些性格健全、情绪向上的人的影响，过快乐有意义的生活，尽量避免被不良情绪情绪。

宗教的影响：宗教对教育的影响或许不为人知，但却真实存在。和学校教育一样，宗教在开导人类情绪能力的方面也没有任何可行的范本，正如人们所想象的那样，宗教可没有给他的信奉者提供任何稳定情绪的教育，也就是说，再虔诚的教徒也有可能得情绪诱发病。不过教徒本人可不这样认为，他们会觉得自己信仰的宗教可以解除人类的一切烦恼。当然了，作为一个不信教的人，教徒的话是真是假，我们也无从评判。

第38节：成熟也是情绪的检验标准

3.成熟也是情绪的检验标准

什么是成熟？成熟的主要表现是什么？估计问题抛出去，一百个人里就有一百个不同的回答。不过不得不承认，情绪稳定确实是检验成熟的一种方法，可以这样说，那些教人能够稳定情绪的培养方法，也同样可以让人变得成熟起来。情绪稳定和成熟也是有必然联系的。

过去的我们根本没有了解过成熟的概念是什么，只不过到了近些年，心理学家们才开始了解并能够表述出成熟的具体概念、具备什么样的素质才叫做成熟等问题。当然了，心理学家眼中的成熟和情绪稳定是联系在一起的。

心理学家认为，成熟也是一种能力，是一种在面对各种不同的生活境遇时，如何适应环境所做出的一些具体行为和心理变化。在面对突如其来的变故时，成熟的人会照顾方方面面的环节，从最有益的角度入手解决问题；而不成熟的人则无法全面考虑问题，他们只会凭一时的冲动处理事情，很少会顾及后果。我们所要说的情绪稳定正是要让人们学会用成熟人的思维方法来处理问题。在面对险恶的环境时，孩子们会无所适从，并表现出强烈的压力情绪，而一个成熟的人在同样的环境中，则会控制自己的情绪，不会凭一时的冲动来行事，这就是为什么心理学家会说成熟和情绪稳定有关系了。

在心理学家的眼中，世上几乎没有人是完全成熟的--尽管他们平时在处理问题的时候显得很老道，可是他们个性中的某个地方，仍然会扮演着儿童的角色，会像孩子似的思考问题，并常能感受到压力的存在。我们也不能否认，这个世界上还是存在着相对非常接近成熟的人，请注意这里说的并不是真正的成熟，只能说他们已经很接近成熟了，还仍然不是完全意义上的成熟。假如我们能接受一个有组织有计划的教育项目培训，教育人们怎样做一个成熟的人的话，我们就能学习如何使自己成熟了。不过，现实中还真很难有一个范本可以教大家

成为一个相当成熟的人，至于有没有运气学习到如何变得成熟，就要看我们的造化。

我们的生活中也存在着一些非常幸运的人，为什么说他们幸运呢？因为他们总能碰到智者，那些极有智慧的人能够帮助身边人了解成熟是什么，他们是怎样达到这种成熟的。可以说他们接近的就是一群相对成熟的人，那么他们向成熟的进化过程也就变得容易些了。尽管如此，这人接受的也不是系统、完全的成熟教育，因为成熟的培养是分很多方面的。

成熟人的标志是什么？在专业领域有突出贡献的人？工商业前沿阵地工作的领头人物？没人说这样的人不具备成熟的素质，因为这些人群都会在大众面前表现出他们八面玲珑、面面俱到的本事，这些我们在后面的讲述中也会有。但是，在他们那伪装的面具背后，也可能隐藏着极不成熟的特质，比方说，虽然他们在专业方面和强势，但当他们的生活中出现一些琐事令他们不满意时，他们常常会像孩子一样无法应对，有时候他们还需要别人来照顾他们。这就是我们经常会议论到的，一些很有作为的科学家或者艺术家常常会面对生活中的一些小困难会手足无措。

你每天羡慕的那些高级白领，和每天都会登上报纸头条的风云人物，从本质上说都是些不成熟的人。一旦人民大众了解了什么是成熟，什么是不成熟以后，那些人也就不会再像现在被推崇，不会像现在这样被众人崇拜模仿。人们当然也就不会再把他们想象的那么完美，而他们那成熟模样的伪装也将会被撕得片甲不留。因为他们也是人，他们也要为他们所做的一切事情负责。他们所说的一些废话，做的一些令人厌恶的事也会被众人唾弃。最简单的例子就是，我们经常会对一些作家、导演优秀作品津津乐道，也会听到他们打架斗殴、家庭不合的种种传闻，他们并不如我们想象中的那般完美。

第39节：关于成熟，你有误解(1)

假如后来的社会对人们如何达到成熟标准和如何能够稳定情绪重视起来，我相信，将会有越来越多的成熟人士为社会做贡献，人类的修养也会日臻完美。这不仅仅是个人素养得到了改善，整个社会、整个人类都将变得伟大而高尚。

4.关于成熟，你有误解

许多人都对成熟的定义有误解，这里我们要强调的一点就是：不成熟的表现有很多种，最常见的一种莫过于自认为很成熟其实却很幼稚的人。这种类型的不成熟会给社会和家庭带来很大麻烦，这些不成熟的人也会惹出许多麻烦事，给家人和社会造成负担。而给这类人做妻子的女人们，也将整天为他们不成熟的表现而遭受痛苦。

我就见过这样一位自诩成熟的人，实际上他的"成熟"在现实生活中发挥得很糟糕。所有男人身上的缺点在他身上都有：粗暴无礼、贪得无厌、飞扬跋扈，快到中年了还成天玩着三四岁的孩子才会玩的"牛仔--坏男人"的游戏。如果你还想象不到这是个什么样的人，你可以把你在电视上看到的最让你咬牙切齿的角色和他联系起来。就是这样一个十恶不赦的家伙，在别人的面前却整天装出一副好男人的模样，让人对他失去了是非判断。其实在他道貌岸然的外表下，我们很容易就会发现他不成熟的内心。这样的人还经常会不顾家人的感受，深夜不回家，肆无忌惮地挥霍钱，自私、对整个家庭没有责任感、有事没事都会邀请一群臭味相投的人去喝酒赌博，过一天算一天。

为什么我会提到这样的群体呢？这是由于他们的行为已经深深伤害到他们的家人，他们的妻子和孩子们经常会出现令人惊奇的情绪压力，他的行为已经影响到了他的妻子和孩子，他们也因此表现出了不成熟的特征，这才是最教人寒心的事。这样的事情几乎无处不在--不管是农村还是乡村，经济好的家庭还是经济差的家庭，都会有这样的人物存在。

上文提到的那种男人，他们思想顽固，情绪恶劣，稍有不慎就会引起他们的勃然大怒，他们就像小孩子一样，身上有一点伤口就会大喊大叫，好像威胁到了他的生命似的，而你要是把他们送医院治疗还得像哄小孩儿似的哄着；要是对他实施一个不进行麻醉的小手术，他的反应更是强烈，因为他无法忍受这样的疼痛。我就曾经碰到过这么一群人：他们是强盗的首领，是一帮最恶毒的人，平时在别人面前飞扬跋扈无恶不作，到了对他们实行最普通最常见的静脉注射时，他们却像孩子般地大喊大叫。

第40节：关于成熟，你有误解(2)

对于这些人来说，他们的凶狠胆大只不过是哄骗自己的一个面具，他们想用这个面具来掩饰内心的软弱，想把自己定义成成熟男人，所以表面上他们不允许自己不成熟，他们也无法接受自己不成熟这个现实。而其实，在现实生活中，他们遇到一些困难就会退缩，遇到变故就会慌张，一喝酒很轻易就酩酊大醉。实际上，酒并不能解决他们的本质问题，而是他们的意识还停留在不成熟的状态里，就像一个十一二岁的孩子会学着别人抽烟把抽烟本身当做成熟一样，他们意识里的成熟就是喝很多酒，那是男子汉的象征。更有甚者，他们或许会认为掌控女人能任意指挥女人或者同时拥有好多女人也是一种成熟。真难以想象，如果这样的男人要是有结婚的机会，那么作为他们妻子的女人们将会度过多么不幸的一生。

事实上，这些自认为成熟其实可恶又可悲的男人到了四五十岁的时候就不会活得那么潇洒了，他们由于精神过度紧张要不停去医院做检查，他们心目中那些惯有的成熟观念也会消失殆尽：在这个年纪，他们当中的大多数都因为抽烟酗酒、玩弄女人而被糟蹋得不成样子。他们的日常生活都很难维持，他们还要像一个孩子一样靠家人的照顾生活，在经历了像婴儿般地被照顾的生活以后，他们完全不能进入到同龄人正常的生活状态，而有耐心陪伴他们的妻子可能被他们折磨得很早就被送到医院去了，也许这些可怜的女人能坚持一段时间，但肯定不会有很长的寿命，同样地，他的孩子也是一样，比起同龄孩子来，他们很可能是最早由于健康问题而被送进医院的人。

第41节：要获得情绪安定，先培养成熟品质(1)

5.要获得情绪安定，先培养成熟品质

虽然每个人心中的成熟的定义都不一样，不过心理学家们对成熟的标准达成了一致的意见：独立性、风险和无私等。

独立性是判断是不是成熟的第一标准。一个人学会了独立，不再依赖父母和其他监护人，是我们在成长过程中必须要迈出的一步。在一个人漫长的儿童阶段，尤其是和家人在一起生活的岁月里，我们会受到周围一圈人的呵护和照顾：父母、亲友以及老师。在这样的环境下，孩子们有很强依赖性的特点是非常突出的。做家长的，尤其是做母亲的，在对子女的教育中并没有做到以身作则，理性管教，而是出于对孩子的爱，往往陷入了溺爱的极端中，她们纵容孩子、什么都顺着孩子，也不会去可以培养孩子的独立性，这样，孩子既依赖父母，也依赖亲友以及身边任何熟悉的人。

正是因为依赖成了习惯，好多孩子不能处理生活中遇见的哪怕是一点点的困难。我们都知道，在我们的漫长人生中，难免会遇见这样那样的困难，那些从小就过分依赖家长的孩子们在遇到困难时，根本就无法独立解决，他们有了什么事情还是会跑到父母那里去找答案。哪怕是已经结婚生子的人，也还是会依赖父母。看看你周围，那些和丈夫为一件小事就吵架跑回娘家的人是不是比比皆是？忍受不了婚姻的重大责任而跑到家向父母诉苦的男人也到处都有。他们不知道，他们这种全然不计后果的做法会令他们的伴侣越来越及早、越来越难堪，甚至婚姻也会因此亮起红灯，而矛盾双方牵扯到的人--丈夫、妻子、岳父岳母等都可能因此患上情绪诱发病。

曾经有一个非常知名的人物，他从小是被母亲带大的，对母亲的依赖性比较强，凡事都要由他的妈妈替他做主，为此，他总是受到小朋友的耻笑，他也觉得自己很懦弱，抱怨自己太依赖母亲。为了不再遭到小朋友的嘲笑，他决定改变自己的性格，成为众人眼中独立的孩

子。而因此他患上了情绪上的疾病。他怕自己什么地方不妥又受到别人的嘲笑。有一次他犯了一个很小却有些愚蠢的错误，可他又接受不了"优秀的孩子也会犯错"的事实，于是不只是他，他的家人也因他的这次错误被笼罩在一层阴云之中，他的父亲、母亲和他本人都得了情绪诱发病。

依赖性太强，一些情绪诱发病的人就爱把希望寄托到别人身上，尤其是强加到父母、朋友和亲戚身上，当心中的希望一个个破灭后，他们就用极端的方法--抽烟、酗酒来麻痹自己，这种情况下，如果不调整自己的性格和心态，永远都会被情绪诱发病所困扰。

除了独立性，奉献也是判断成熟不成熟的一个标准，很小我们就知道，得到自己想要得的东西真的是一种快乐的享受。我们总想着索取，想得到自己想要的东西。我们在做事时，思维也形成了这样的模式：事成之后我能从中得到什么好处？这是典型索取的态度，如果我们做什么事情都以这个为出发点，我们就什么东西都得不到。大家都有这样的体会：当我们的愿望得不到满足时，就会产生强烈的挫败感，这种感觉有时会伴随人的一生。

随着年龄的增长，我们索取的要求就会慢慢减少了，我们不会再像孩子一样，总是渴望得到希望的东西，我们慢慢知道了在得到别人付出的同时也要给予别人。付出给予是很好的美德，与人玫瑰，手有余香，你付出的同时得到的也是心灵的洗涤。

第42节：要获得情绪安定，先培养成熟品质(2)

有一对姐妹，父母很早就去世了，剩下她们两个相依为命。她们的生活来源就是父亲留下的那些遗产。两个姐妹从小到大一直没有分开过，到了适龄年龄也没结婚。两姐妹还有个伯父，伯父去世后将他的农场留给了姐姐，还提出一个很奇怪的要求：姐姐死后一定要把农场再传给妹妹，姐姐和妹妹年龄相仿，妹妹哪能等到姐姐去世呢？于是妹妹想立即得到她应有的那份财产，就要求姐姐马上把农场卖掉，以便得到财产的一半。然而姐姐此时把伯父的农场经营得很好，并没有把它卖掉的意思，为此，姐妹俩产生严重的分歧，从此俩人开始不断争吵，不久就各自另起炉灶各自过各自的日子。

由于心理不舒服，这姐妹俩都陷入了情绪诱发病的痛苦之中，现在要想解决他们的疾病，就得让他们成熟起来，先解决她们只知道索取不知道付出的心理。不过她们并没有成熟起来，在接下来的十年里，两姐妹还是因为这件事情而纠结不已，现在俩人都是快五十岁的人了，这么多年来，姐妹俩的心情也一直处在抑郁中，身体状况也很差。为了得到伯父的财产，他们各自请了代理律师，可惜律师费诉讼费杂七杂八的费用太高，恐怕诉讼费付出了之后两个人再也没有机会得到农场了。

大概没有人想让自己落到两姐妹的地步，因此我们要尽力让自己变得成熟，真正的成熟会给你带来什么呢？成熟会让你知道怎么让别人更加快乐，有了这种认识，心胸才会更加宽广，心情才会更加开阔，你的想象力也会更加丰富，你开始变得悲天悯人、更加富有同情心。成熟的人往往不会把自己局限在一个小小的空间里，他们往往有这样的本事：打破常规，拨开黑暗让光明照进自己的生活里来，他们可以充分享受阳光，得到更加宽阔的天地，不断发现别人的优点、和周围的人都相处的十分和谐。

我们可以很容易想到：那些只知道索取的人永远都不可能知道奉献给人带来的平和与快乐，他们只会用小心之心度君子之腹，他们整天算计着怎么从别人身上得到好处，贪婪地想着怎么榨取别人的东西，正因为此，他们也经常陷入紧张的情绪中，健康状况也得不到保障。

成熟意味着独立、成熟意味着奉献，成熟还意味着无私、不争强好斗。那些自私和争斗的人永远不能归于成熟的人群里。

小孩子不懂事时，常常会在一起互相攀比，他们会说："我有这个，你没有。"或者"我都能完成这件事情，你就不能。"有时候他们还拿自己的家长炫耀："我的爸爸比你爸爸厉害，他敢去教训别人。"等等这样的话。不光是小孩子，好多大人甚至永远也无法摆脱孩子般的自私、相互攀比、相互争斗的心态。他们常常怀着不友好的态度，他们时刻将自己置身于和别人攀比、和别人抗衡的位置上，总想处处击败别人。他们不懂得如何跟周围人相处，更别说团队合作了。在生意场上，这种人斤斤计较，令人生厌；在派对上，这种人和大家都格格不入，根本融入不到人群里去；在日常生活中，这种人处处挑刺儿，看什么都不顺眼，对任何事情都是怒气冲天。

第43节：要获得情绪安定，先培养成熟品质(3)

过于争强好胜也是不成熟的表现：在现实生活中我们可以发现，那些处处爱争强好胜的人注定都是悲剧人物：他们总是把自己陷入嫉妒的情绪中，他们总是在羡慕别人所拥有的东西，由羡慕转化为嫉妒，他们总是跟自己较劲儿，也总爱跟别人作对。

在电视上经常会见到那些爱出风头的政客，他们就是典型的这样一群人，他们很容易发脾气、脾气暴躁、还常常将自己的意愿强加到别人身上。我在华盛顿出诊的时候就碰到这样的政客。这群人经常要到贝赛斯达医学中心做健康检查，这个医学中心是由国会为海军将士和国会议员专门修建的。这群人去贝赛斯达中心不仅要进行一个常规的体检，还要去治疗一些静脉方面的疾病，或者做个别的小手术，其实就是去做一些情绪诱发病的替代治疗。

或许您会问了：如此风光的人怎么还会得情绪诱发病呢？那是由于这些政客们认为自己是很了不起的领导者，拥有比别人强很多的能力，身上散发着成熟的魅力。事实上，他们留给支持者的也正是这样的印象，他的选民们仅仅了解这些人的表面功夫，但是从根本上说，他们根本就算不上是成熟人士，他们的暴躁脾气会让他们产生焦虑情绪，就像儿童固有的天性一样，他们的内心世界总是和别人在较劲儿，在争斗，总是努力获取自己想要的东西，不管用什么手段，他们都要想尽办法得到自己想要的。

争斗也要有分寸：我们的社会里有各种各样的竞争，这些竞争有些很残酷，可也要有限度。如果竞争太激烈，照顾到方方面面的话，就会失去原有竞争的目的了。竞争太多激烈，会让人变得焦虑、恐慌，即使是竞争胜利的一方，也不会感到快乐，从而染上情绪诱发病。

我们在病例中发现，当家作主的人容易患上情绪病，比如那些在生意场上闯荡的人，之所以会这样，这是什么原因呢？人们在总想坐

第一把交椅，他们总想让自己的业绩超过同行的其他人，要想达到这个目标，肯定免不了和各种各样的人竞争。我们也会经常看到，那些CEO、CFO们经常会去医院、诊所看病。原因是：他们总是费尽心力地让自己的企业在业内利于龙头的地位，他们用尽全力提高自己的业绩，对于他们来说，费心和费力已经成为他们生活中的家常便饭，我们想想，在这样的压力下，人们能不得病吗？各个领域的领导们很容易得诸如胃溃疡等疾病，而那些在竞争中失败的人则会染上长期的头痛和疲劳综合症等等。在这场争斗中，到底谁是胜者呢？在我看来，没有一个赢家。

第44节：有一种关于成熟的思维体系是错误的(1)

6.有一种关于成熟的思维体系是错误的

我们的工作里、生活中充满了竞争，我们也整天面临各种各样的挑战，可以毫不夸张地说，整天算计着怎么和别人一争高下的人是非常幼稚、也不会有什么大作为的。许多孩子很小时喜欢争斗，家长会说："长大了，成熟了，就好了。"许多人都相信随着年龄的增长，一个人会变得温和、成熟，懂得怎么与人和睦相处，然而总是事与愿违，当社会上竞争的压力越来越大时，人的好强情绪总是占据上风，之前的美好愿望也就无法实现了。

做生意的人会想：我一定要把生意做大做强，在同行中处于领先地位，让同行都败在我的脚下……可是你有没有想过：假如你的情绪成日低落，即使在业界中做成了最强又能怎样呢？或许你所追求的并不是自己所谓的价值实现，只不过是虚荣心的满足罢了。

一个成熟的人是很懂得调节情绪、很懂得让自己快乐的人。我们每个人都要力争做一个正直、快乐的人。当然了，争斗情绪和我们所做的行业也不无关系，有的行业很容易让人产生斗争的倾向，有些工作则会指引着你往平和、宽容的方向发展。但是你要记得，不管是商业、工业还是农业领域，都有自私自利的、也有平和宽容的，我们只要保持好自己的良好情绪，到哪都是受欢迎的人。相反，如果你在什么职位都是火药味十足，走到哪里都注定失败。

争斗心过强会对身体产生影响，这点是经过证实了的。曾经有一家大型连锁集团的店面经理迪克，当时他管理的店面正在和另一个城市中的其他店在竞争，为了能顺利升上区域经理，迪克必须和其他城市同一位置的经理竞争，为此他需要付出比别人多得多的努力才有可能击败竞争者。区域经理就意味着待遇要提升、在上下级的地位也会升高，正是如此，迪克一刻不敢懈怠，昼夜不停工作，最后得到了他理想的职位。付出的代价却是患上了严重的胃溃疡。当然了，和他竞

争的别的城市的几位经理也由于压力太大得了同样的病。胜败乃兵家常事，这是每个人都明白的道理，不管胜者败者都该为结果付出些什么。迪克在胜利中得到了精神上的喜悦却伤害了身体；那些被击败者呢？除了胃溃疡以外，他们还会在职场中得出一些教训。

职位晋升以后，薪水也提高了不少。不久，迪克又开始担心了，担心自己位置会不会遭到威胁，担心会不会有更优秀的竞争者击败自己，这样一来，迪克的压力就更大了。令人扫兴的是，这次上天并没有眷顾他，尽管他还是拼命努力，甚至比以前更加卖命，但他还是输了：他的业绩不如别人，随时可能面临职位下降的危险。他的胃溃疡更加严重了，不仅如此，疲劳、便秘、头疼甚至失眠都找上了他，他的身体状况越来越差，别说平步青云，就连本次的职位竞争也只能暂时搁浅。

第45节：有一种关于成熟的思维体系是错误的(2)

工作压力造成的疾病让人深感可惜，自私、目空一切的人染上病就不足为奇了。布朗夫人就是这样一个人，可以说，自私、自负、粗暴无礼这些在她身上都能看到。布朗夫人在和别人共处时，处处要显示她比别人更聪明、有优越性，她想让周围所有人都不如她，对她表示景仰。在家里她也是个独裁者，想什么地方都超过他的丈夫，而那个可怜的男人，每天都在自卑中生活。

在公司开会时，如果碰巧遇见哪个经理让自由发言，布朗夫人肯定是第一个站起来的人，她会侃侃而谈，毫无顾忌地攻击别人，她还试图用自己的观点去改变那些已经做了决定的事情。

健身时，布朗夫人在一群女人中间绝对是独裁者；在父母--老师联合会中，她也是个令人烦躁的人物；在桥牌俱乐部里，她还是个麻烦制造者。和她接触过的人曾经戏称：布朗夫人每走一个地方都会引起地震般的震动……总之，虽然布朗夫人40多岁了，但大家都见识过她的不成熟表现。

上天总是公平的，布朗夫人也为她的不成熟付出了代价：她经常失眠，还会在半夜做噩梦，第二天当她从噩梦中醒来时，她的身体和精神都会极度不舒服，有时这样的情况会接连持续好几天，她也因此为医院做了好大一笔贡献，可她的身体状况还是没有任何起色。布朗夫人没有意识到自己身体所有症状其实最根本的原因是：她的思想不成熟，她无法和周围的人和睦相处，她的思想还停留在孩子的思维上，这就好比孩子们天天在一起攀比说："我的爸爸能打败你爸爸"那样的争斗心理，正是由于爱攀比、情绪不稳定，这样的人一旦情绪不好就很不容易恢复。

第46节：让"性的不成熟"滚远一点

7.让"性的不成熟"滚远一点

关于"性"的问题，各个国家、不同文化、不同家庭的孩子受到的教育都不一样，也因此产生了很多性的不成熟者。

我们在孩童时期对性的认识仅仅局限于对男女第二性征的认识上，只要有第二性征出现，就会觉得自己在性的方面是正常的。那个时候的我们还没有意识到男女之间的性生活体验也是性的一个重要部分。和友谊、亲情一样，性也是一种美妙、温暖的情感体验。当两个相爱的人在成熟时机彼此相拥，达到身体和灵魂的交融时，两人都回体会到一种灵与肉的合二为一，这也正是性达到的最佳体现。

不管小孩子还是大人在性的方面都有很多误解和误区，性的不成熟会引起很大的后果，这是不为许多人知道的。我们在性教育的观念上存在有极大障碍，因此长期的性压抑就会让人对性产生一种惧怕心理。

由于性的特殊性，家庭、学校和教会等地方那个都没有给孩子一个良好的性教育，甚至很多过了青春期的孩子都根本不知道性生活到底是怎么回事，更不知道婴儿是从哪里来的。一旦他们问起自己是怎么来的这样的问题，往往会被家长以"从石头里蹦出来的"或"从上帝那里得到的"这样的话来搪塞。绝大多数家长都认为对孩子进行系统的性教育是很不体面的事情，他们回避还来不及呢，怎么可能把知识亲自传授给孩子呢？正是因为这样，孩子们长大后在性方面的不成熟表现也就不足为奇了。好多孩子长大后在性方面往往会走两个极端：要么非常保守，要么开放得失去了道德。

罗丝从小就是一个很乖巧的女孩，在各个方面都循规蹈矩，从不越轨半步，这与她母亲的教育紧密相关：她们家隔壁住着一位好色之徒，她的母亲就时常告诫罗丝千万不要接触他，又给罗丝灌输了很多"男人都是可怕的"思想。在罗丝的意识里，性是很危险的东西，她

对性有深深恐惧感。一直到她自己结婚，还在这样的阴影里走不出来，以至于在婚后的几年里，她根本无法过正常的性生活，她的丈夫怀着极大的耐心去亲近她，最终还是以失败告终。她怀有深深地恐惧，无论是从身体上还是心理上都无法接受丈夫的性行为。她对丈夫也怀有深深歉疚，知道自己不是一个好太太，愧疚的情绪一直缠绕着他，这样的心理负担最终让她得了严重的内脏疾病，有一次，她竟然在医院里呆了整整一年时间。

与罗丝的性恐惧相反的例子是，有一种人的性不成熟表现的是性生活占据了生活的几乎全部。

达莱尼就是和罗丝相反的人，他出生在一个平民家庭，从小也没有受过多高的教育，家庭的纵容使得她没有教养、不知羞耻。长大以后，她在人群里说的笑话也全是和性有关。她毫不避讳地看黄色电影，而她妈妈的那些少儿不宜的杂志也在屋里丢的到处都是。她的家里经常出入一些道貌岸然的家伙，他们去她家的目的就是为了得到性的满足。

在达莱尼还不到可以和男孩子一起出去跳舞、约会的年龄时，她的妈妈就以自己的女儿能和男孩子出去看电影、约会而感到骄傲了，她觉得女儿这样受人欢迎应该值得骄傲。

正是因为母亲的恶劣影响和纵容，达莱尼过早怀孕了，这比她妈妈怀她时候的年龄还小很多，她没有结婚，又带着个孩子，那些男人都不愿意和这样的人接触给自己找麻烦，于是，达莱尼的生活越来越不如以前，她碰到的不愉快的经历足以和普通人一生所碰到的麻烦事相等了，甚至比别人的3倍还多。后来的生活他时时生活阴影里，以至于成了医院的常客。

第47节：别理会那些伪君子们(1)

8.别理会那些伪君子们

前面我们说过，有许多人不论做什么事都怀着敌对的情绪，他们很容易动怒，对什么事情都充满了愤恨，做事的手段也狠毒。我对这些人的描述一点儿也不夸张，因为这些特征都是天真幼稚的体现，是不成熟的表现，也是一种脆弱的信号。如果自己领悟不到，这种不成熟的表现就会阴云不散。生活中这样的人很常见。

四处闹事儿的幼稚男人：不难发现，孩子们生活的环境是很奇怪的，他们年龄太小，心理脆弱，依赖性强，还缺乏安全感。当愿望得不到满足或者自己在同龄人中感觉有差距时，他们就会生气、愤怒、嫉妒、好争斗，他们甚至会用残酷的方法去实现自己的理想，有的人在成人之后这种心理就会慢慢减弱，但有些人不管是儿童还是成人时期，好斗心理都非常严重。他们表面上坚强，其实内心非常脆弱，缺乏安全感，他们不懂得怎么让自己坚强起来。

我们往往会对成熟男人的定义误解，有的人认为那些在世界政治舞台上篡权夺位叱咤风云的男人就是真正的男子汉，殊不知，他们中间也有好多通过卑劣、残酷和带有侵略手段登上顶峰位置的败类。他们并不是真正的男子汉而是一群伪君子。当然了，如果国家的选民能有一个成熟的观点，不把那些人当做可以治理国家的最佳人选的话，我们的社会中就没有那么多不合格的领导了。可以毫不夸张地说，20世纪我们所遭受的那些大灾难好多都是来自于那些不称职的领导者。

在美国，不称职的领导者比比皆是，幸运的是，在这个国家里，他们无法夺取政权，即使这样，他们的存在也能给国家带来危险。这些人随着年龄的增长脾气会越来越大，敌对情绪也越来越浓，侵略心理不仅没有减弱反而加强，这就是社会里潜伏的危险。

好斗、敌对的不成熟表现只是一种表面情绪，那种在外观上能体现出这种情绪的人对社会来说倒还算幸运，因为我们很容易看到他们

的真实面目，也好对症下药。最怕的就是那些隐藏很深的人，他们也有这种不成熟的情绪，但是表面上却掩饰得很好，让人根本看不出来，正是这样的人才是社会上潜藏的危害。

天真的麻烦制造者：从外观上，你绝对看不出波特是一个麻烦制造者。他长相很好，活得很乐观。然而他的同事和雇主却说出了和我的判断完全相反的事情：波特是个十足的挑拨离间者。每当他到一个部门工作后，其他员工之间就会显现出相如互相 挑刺、互相造谣中伤的现象，整个部门会被他搞的乱七八糟，他只要一来，各个岗位必将打乱，一件一件的麻烦事会不断到来。所有部门都方寸大乱，后来经过调查才发现，罪魁祸首竟然是波特。

第48节：别理会那些伪君子们(2)

大家谁也没想到，波特竟然是这样的人，他是在最舒适的环境里通过安抚别人的方法来挑拨同事之间的关系，他表面上很善良，其实是为了更容易蒙蔽别人，由于他埋藏很深，同事们竟然都没有看出他的狡猾和强烈的敌对意识。

波特的下场肯定是被解雇，他从公司离开以后，整个部门又恢复了往日的平静，以前那些争斗的场面也没有了。

试想想，在这个世界上，有哪个聪明的女性会愿意嫁给一个又蠢又笨、四肢发达头脑简单的男人呢？而一个女人如果不幸嫁给了一个外表风流倜傥、对什么都应付自如实际上却是一个害人恶魔，那是不是比前者更加痛苦呢？不善于掩饰的人还能为我们提供一种信息：他是一个幼稚的人，我们不值得和这样的人生活在一起。那些隐藏很深的人就不一样了，如果在外面，他们无论是对人的态度还是言谈举止都做得天衣无缝，只有和他们生活时间长了，他们的妻子才会恍然大悟：天哪，原来和我一起生活这么久的丈夫是这么一个卑鄙、残酷无情的人！而事件的主角，那些无耻的男人们，他们肯定无法逃避情绪诱发病的困扰，但他们的妻子却不该遭受这样的打击。

第49节：真正的成熟什么样?

9.真正的成熟什么样?

大人和孩子的一个重要区别就是，大人可以将理想和现实区分得很清楚，而孩子们常常会将理想当做现实。原因是孩子们社会经验少，根本就不知道什么对自己是有利的，什么是有害的。他们心中完全是一-片美好的世界，他们毫无顾忌地勾画理想中的世界。然而，等他们长大以后能对自己的所做的事情负责以后，如果仍然无法区分现实和幻想，这个人的麻烦就会越来越多，他也会经常生活在苦恼里。

不成熟的表现有很多种，像对未来单纯乐观的环境就属于其中一种，这还不算可怕。真正令人恐怖的是那些不怀好意的人会对别人产生毫无根据的猜想，然后开始对外散步谣言，就像我们之前说的那个波特一样，他通过自己的温柔的刀子在人们中间挑拨，最终让人们信以为真。

我们所见到的一些政客就是这样的人，内心里，他们是一群自私狭隘又虚伪的家伙；表面上，他们却变成了极权主义的反对者，大众的救星。我们那些正直善良的选民因为没有火眼金睛，看不透这些伪君子的真实面目，很容易就被这些政客们欺骗了。还有些人为了得到票数支持，就会借用他从上帝那里得来的旨意的幻想曲说服别人接受自己，从而把手里的选票投给他。有的政客用更无耻的办法，他们会把自己描述成农民和劳动者的天堂，竟然还有相当一部分人相信他们的话。

我们上面所说的人，如果在世界上普遍存在，哪怕就只是一小部分，我们的世界也会遭受灾难的。我们每个社会成员也都为不成熟付出过代价，有些可能是昂贵代价。

还有一种比伪君子更让人心生厌恶的人，那就是，他们对这个世界充满敌意，认为全世界所有人都是在针对他，这也是一种非常朋友遍并且特别值得注意的不成熟的典型。其实就是杞人忧天的想法，这

些人总是在担心一些不会发生的事情，他们总是活在自己的想象力，他们对所有的人都充满敌意，认为身边所有的人对他都是威胁，脑子里整天充斥着不幸、痛苦和害怕。其实他们幻想中的世界并不真实，也并不存在。

我们每天生活的环境都够有趣了，我们身边的人也好多都是善良的，为什么要带着坏情绪去看待这个世界呢？要知道，不成熟的人并不难感受到这个世界的美好，因为他们总是生活在可怕的幻觉中，在他们的观念里，这个世界上所有的事情都不会有好结果，所有的人都是他的敌人。他们已经把自己的幻觉当成了现实，哪怕他们生活的现实很乐观明朗，他们依然有恐惧感。

我碰见过一位农妇，有一天她在干草棚里干活时突然出现了一个念头：这个棚里有蛇！这种幻觉一直带着她，尽管经过证实那里面并没有蛇，可病人在幻觉的指引下就认定那个干草棚里有蛇，她还将这个幻觉无限延伸，自己越想越害怕，直到恐惧占据了他的整个思想，从那以后，她就再也不敢去干草棚了。

还有一个病例，一位60岁的女士，一天，她到我的办公室里来说："大夫，我知道我说出了我的病情你一定会笑话我的。不过我还要告诉你，我的胃里进了一条蛇，已经有好多天了，它不停咬我，折磨得我吃饭也吃不好，睡也睡不着。"

外表看来，这位女士没有任何异常，其他方面也都很健康，唯独在这个问题上，她的头脑非常混乱，显得极其不理智，在我看来，什么样的人都无法劝回她了。你一定也很想知道事情的结果是什么样的吧？

事实上，任何一项检查都显示这位老妇人的胃里面非常正常，根本没有异常，但所有的结论都无法让她相信胃里没有异常。最后，还是一位手指灵活的大夫解决了她的心理疾病。那个大夫用一根管子深入到病人胃里再抽出来，同时将藏在袖子里的一根吊袜带也抽出来给老妇人看，"哎呀，你的胃里还真有条蛇呢，看，它就在这。"

第50节：成熟还包括你的适应性和可塑性(1)

"我没有骗你们吧？"这位女士好像品尝到了胜利的喜悦，觉得自己的感觉还是对的。

我们也都长长舒了一口气，心想，这下该不会再有什么麻烦了吧？没想到，三个月后，她又来到了医院，第一句话就是"我的胃里又跑进了一条蛇。"这下该我为难了，这可是在冬天，我的那位同事再也找不出一条吊袜带可以充当蛇了，我们再也想不出任何办法治疗她的心病，只好放弃她。

我想，那位患者肯定是带着她的"蛇"跑到了别的医院，我想象不出接下来的医生会怎么面对她的病情，也不知道现在她是否已经取出了那条蛇。或许现在她的肚子里已经不是蛇了，而变成了一个鸡蛋或者刚刚孵出的小鸡呢！

10.成熟还包括你的适应性和可塑性

不知道你有没有这样的体会，一个人不能学会适应这个日新月异变化的社会，那他就得不到真正的快乐。我们生活的社会随时都有变化的可能，下一秒或许是意想不到的惊喜，或许是一场灾难。这种情况下，我们必须找到让自己好好生存下去的办法，才能找到自己的真正价值所在。

这么多年来，每当有病人说自己无法适应这个社会时我们都要给他讲贝多芬的故事。贝多芬是被整个世人所熟知的音乐家，可惜他自幼不幸，父亲是一个残暴的酒鬼，他剥夺了小贝多芬学习、休息和娱乐的时间，只是一味地强迫幼小的儿子没完没了地练习钢琴和小提琴，期望他将来成为自己的摇钱树。

1787年，贝多芬前往维也纳拜他仰慕已久的偶像莫扎特为师。莫扎特听了他的即兴演奏之后感到十分惊奇，当场对其他人说：请注意，这位少年将震动世界。可惜，在维也纳的学习时光很快就中断了，原因是他母亲患重病，并很快离开了人世，失去了唯一亲人的贝

多芬悲痛欲绝，过度悲痛使他接二连三地得了几场大病，其中一次是出天花，永远地毁了他的容貌。

病情好转以后，贝多芬离开了故乡波恩，前往音乐之都维也纳。不久，痛苦又一次叩响了他的生命之门，他的耳朵日夜作响，听觉越来越衰退。起初，他独自一人守着这可怕的秘密。后来，他爱上了一位名叫朱丽埃塔的姑娘，可是这个自私、虚荣的女孩并不欣赏贝多芬的才华，最后抛弃了贝多芬，嫁给了一个伯爵。

1806年5月贝多芬与布伦瑞克小姐订婚，爱情的美好促使他产生了一系列伟大的作品。不幸的是，爱情又一次把他遗弃，婚礼还没有举办，心上人就和别人跑了。不过这时贝多芬正处于创作的极盛时期，对一切都无所顾虑。他受到了世人瞩目，与光荣接踵而来的是最悲惨的时期：经济困窘，亲朋好友一个个死亡离散，耳朵也已全聋，和人们的交流只能在纸上进行。面对生活苦难，似乎没有什么能使贝多芬屈服，他以自己的创作风格扭转了维也纳当时轻浮的作风。他创造了一个又一个的音乐奇迹，也创造了一次又一次的生命奇迹。

第51节：成熟还包括你的适应性和可塑性(2)

一个不幸的人，贫穷，残废，孤独，由痛苦造成的人，世界不给他欢乐，他却创造了欢乐来给予世界！他用他的苦难来铸成欢乐，用自己的坚强去适应这个社会的残酷。

我们平时的小挫折和贝多芬的人生遭遇相比，是不是觉得很不值得一提呢？我们更有理由让自己坚强起来，培养良好的适应性，来适应这个不断变化的社会。

除了适应性，可塑性也是衡量一个人诚实与否的一个最有价值的标准。

当我们周围的环境遭受一片混乱；我们脚下踩着的土地突然失去时，我们最需要的就是适应性和可塑性，有了这两种品质，你可以在遭受命运突如其来的变化时很快就能适应新环境，重新塑造未来的生活。

我曾经认识这样的一个女孩，她家庭条件优越，学习成绩优异，在我认识她的时候她已经在攻读硕士学位了，即使是有很多优势，她在选择爱人的时候还是遵从自己的内心，选择了她在一次读书会中遇见的一个身患小儿麻痹症的男孩作为自己的爱人。

硕士毕业后，女孩子和男孩去了男孩的家乡所在地，并且很快结了婚、安了家，还有了一个虎头虎脑的儿子。童话中，通常会用"王子和公主从此过着幸福的生活"作为结尾，因为婚后的生活不是童话的语言能够描绘的，生活的艰辛往往从结婚开始。

要知道那个男孩虽然身体有残疾，成绩却出奇地好，顺利考上了博士，成为众人眼中的优秀的典型，却没想到男孩后来却因这个"博士"头衔而遇到了麻烦。因为和导师闹翻，且又不肯请客送礼，男孩读博士读了五年都不能毕业。

真是一波未平一波又起，男孩不仅不能毕业，就业也不顺利，在一次次的挫折中，本来就因小儿麻痹症而藏在心底的自卑变得更加深

重，他每天都像只受伤的野兽一样把自己蜷缩起来，消沉落寞，不愿出门，不愿求职。有同学想帮他找找工作，让他传一份简历，他都一拖再拖。

女孩这个时候却出奇理智，她觉得关键时刻，一定要鼓励自己的丈夫不能让他消沉下去，自己对丈夫从不抱怨、也不责怪，她相信自己的丈夫只是一时困顿，依然温柔细致、小心翼翼地呵护自己的自尊和自傲。在外面，她也从不向任何人提起这些事；她用自己努力工作换回来的薪水，承担家庭的全部开支，把家里打理得井井有条，孩子的教育也从未放松过。同时，也没忘了帮助丈夫走出自卑的阴影，还积极替他寻找适合的岗位。在坚持不懈的努力下，终于有一个世界五百强的公司向丈夫伸出了橄榄枝，丈夫失去的自信也一点一点找回来，家庭逐渐过上了幸福、安稳的日子。

第52节：成熟还包括你的适应性和可塑性(3)

后来丈夫工作出色，又有一家新的单位以更高的薪水和更大的价钱挖去了他，女孩也和朋友合伙投资30多万美元，精心经营着自己喜爱的美容事业，现在两人的事业都很成功，家庭也依旧幸福美满。

这个故事告诉我们，面对困难，面对不幸，你有什么样的心态，就会有什么样的结果。如果你是乐观、坚强，生活最终也会给你一个满意的回报；如果你悲观、消沉，那生活回报给你的肯定是更阴冷的"寒冬"。女孩对丈夫的可塑性的培养和自己对困难环境的适应，让他们的家庭最终走出了阴影，回到了幸福的轨道上，这就是成熟的表现。

我们之前讲过人类的六种基本需要，只要具备了这些代表成熟的品质，即使人们的这六种需要得不到满足，我们也能够避免产生不良情绪， 如果不具备，人们是无法在困难面前找到出路的。

也许你会问，说了这么多适应性和可塑性，怎样才能培养这两种品质呢？我们通常告诉病人的方法就是盲目乐观，这种方法在商业成功案例很高，在生活中的好处就更不用说了。比如身处逆境，我们会告诉自己，明天会好的，我们会越来越好，这你提醒自己的越多，实现的可能性就越大。

还有一个办法就是不要再回首过去，我们应该展望未来，尽可能多地想想以后会有好多乐观的事情发生。

没有之前我们提出的那几个关于成熟的明确态度，成熟就什么也不是了，这些态度不仅针对我们自己，也是针对和我们相关的这个世的。你要弄清楚的是，这些态度不是自然生成，也不是天生就有的，必须要经过后天的学习过程，才能培养成这种成熟的态度，这些态度也决定了我们生活的是不是幸福、快乐和健康。

在成长过程中，每个人都需要不断问自己，"我成熟吗？有多成熟？我是不是该让自己学习如何成熟呢？"不断的发问和求知可以让自

己不断成熟、完善起来，人一旦成熟了，情绪就自然而然稳定起来，就再也没有那么多情绪诱发病的困扰了。

第53节：那一场奇妙的成熟经历

11.那一场奇妙的成熟经历

要是我们总觉得自己不成熟，想立刻有所改善，现在就必须从我们所处的一片混乱环境里开始，以便早日从不良情绪中解脱出来。

你去打电话问周围的朋友，或者去看不管熟知的人还是陌生人的博客，你会发现大部分人都会对自己不好的经历难以忘怀，把当下的生活也描述的一团糟，这当然不能全怪我们自己，我们绝对是环境的受害者，在没有成熟教育的状况下，教育我们心智成熟的过程和情绪稳定的过程就在受教育阶段就被忽视了。可以这样说，导致我们情感压抑的原因不是我们学到的知识，而是那些没有机会去学习的东西。

现在可以肯定的是，我们已经不能去纠正以前犯下的错误了，要想有所改变，必须从现在开始，从我们所处的混乱情绪中开始，我们要从那些困惑的状态中解脱出来，因为，除此之外，我们别无选择。或许你已经讨厌了别人对你说"好了，忘了那些烦恼，让我们高兴起来吧。"而你的身边还是那些令人头昏脑胀的烦恼，不觉得接下来还有什么转机，你觉得别人的劝阻都不切实际，但我要告诉你的是，要想改变你的情绪，就必须从那样的劝告做起。当然了，让你在这种境况下做到情绪稳定，简直像在干涸的湖里游泳一样困难。事实上，消除不良情绪和压力是件很简单的事，有时是转移注意力，有时是乐观幻想，也许不到一分钟时间，你的情绪就能从无限的深渊跃入快乐的天堂。

要想达到这样的境界，控制意愿是第一步。

我们暂且假设一个叫做史密斯的人，再和另一个人比较，看看好情绪是怎么得到的。

史密斯非常幸运，我们给他假设有一种正确的教育能让他的情绪稳定下来，我们来看看这种教育是如何让他成熟起来的。

前面提到的某种教育已经让史密斯成为了以某种固定思维来思考问题的人，他做事有着固定的态度，假设另外一个人约翰，他没受过这方面的训练，在面对可能要发生的事情时，他就会产生恐惧、焦虑、沮丧都不健康情绪。亨利受过正规的训练，在面对一些突如其来的困难时，他的脑子里会下意识产生健康的思维方式和态度，并且经过这种教育在他脑子中的越来越深入，他的任何想法都是在所受训练的指引下自然产生的。接下来我们要说一个比较有趣的小游戏，如果我们都知道了史密斯的思维方式和做事态度，那么即使没有收到过任何教育培训，我们也可以通过意念来控制思维，脑子里也会产生一些想法，这完全是下意识的反应。

我们的游戏基本是这样的：你必须经常留意自己的想法，就好像你的思维是一张眼睛，它可以注视着你大脑发生的一切，不管在你身上发生什么事情，思维的眼睛必须密切注视着这个事情的进展，一旦你的头脑里被有可能引发眼里的想法占据时，它就会马上向你报告。相对地，当思维的眼睛发现情绪趋向低落时，而心理已经被训练得很成熟了，你也会像亨利一样下意识开始以惯有的思维模式来思考，这一点非常重要。

这个游戏叫做意识观念控制，只要你愿意，任何人，任何时候都可以训练。比如你可以坐在公园的躺椅上，想象这个假期你的计划，准备去什么地方旅游，和哪些家人一起去，去什么景点游玩，吃什么好吃的，你的思维可以任意发散，也就是我们常说的"白日梦"，白日梦没有人不会做吧?

现在我们可以问自己，在你陷入美好遐想的时候问自己：我现在情绪好了吗？这时候你会发现自己明显的变化，你的情绪很舒畅，不信你问问自己的直觉，它可不会欺骗你。

你或许还会有疑问，我怎么才能继续保持这样的情绪呢？其实就是在问自己：我们怎样才能变得成熟呢？你必须要知道，在通往成熟的路上，控制情绪可是一个重要关卡，听起来这可是个重要工程，几

乎没有人具备这个能力，不过专家们已经为人们做了充分的工作，他们已经把这个过程精简到了一个人们易于理解和实践的术语。

成熟可以慢慢培养，但不要觉得很简单，想做到成熟可不是一朝一夕的事儿，要经过很多次的实践你才知道自己到底是不是个成熟的人。现在我要告诉你的是，成熟和情绪稳定是关系到你幸福的大事，直接影响你的身体健康，你会不会觉得为了这个目标付出多大的努力都值得呢?

意愿的控制掌握好了，接下来该怎么做呢？这就是我们要说的第二步--提醒自己。你必须有这样的观念：从现在开始，有一句话要一直跟随着你：我要保持心气平和，并且保证心情愉快。这个念头要一直伴随着你，不断在你脑海中出现，直到成为惯性思维，伴随你的一生。

在以后的生活中，不论发生什么事情，不管情况多么糟糕，你时刻都要记得这一点，一定要真正做到心平气和，乐观向上。

除了乐观，你还要学会其他健康的情绪：勇敢、果断、善良、宽容等来代替那些不健康的情绪，如沮丧、软弱、急躁等。